

台湾まぜそば



ニラはビタミンB1の吸収を助けるアリシンをはじめ、ビタミンAやビタミンC、カリウムなどが含まれていて、スタミナアップや健康づくりに関わる栄養が豊富な食材です。アリシンを効率良く摂るためには、生のにらを細かく刻んで食べるのがおすすめ。台湾まぜそばのトッピングの豚肉と一緒に食べることで、疲労回復効果が期待できます。

【作り方】

- 1 中華麺は茹でて冷水で洗い、水気を切って★の調味料で和えておく。
- 2 豚肉をサラダ油で炒め☆の調味料を入れて味が馴染むまで弱火で5分ほど炒める。
- 3 ニラは5mm程度に、長ネギは小口切りに、にんにくはみじん切りにする。
- 4 器に中華麺を盛り付け、ニラ、長ネギ、ニンニク、粉鯉をのせて、最後に2の豚肉と卵黄をトッピングする。

【材料】 2人分

中華麺	2玉	豚ひき肉	200g
★ごま油	大さじ1	サラダ油	大さじ1
★鶏ガラスープ	小さじ1/2	☆みりん	大さじ3
ニラ	1/2束	☆醤油	大さじ1
卵黄	2個	☆砂糖	小さじ1
長ネギ	50g	☆オイスターソース	大さじ1
にんにく	1片	☆豆板醤	小さじ1
粉かつお	5g		