

☆キムチとシャキッときゅうりの夏そうめん☆

■ひき肉とキムチが、そうめん絡んで美味しい一品!! 辛さがよりいっそう夏の食欲をそそります★★★



1人分

616kcal



シャキッシャキの
きゅうりとたつぷ
りのゴマ香る♪
食べすぎ注意の
夏料理☆☆

🍴 材料 / (2人分) 🍴

そうめん 2束(180g) 豚ひき肉 100g キムチ 120g にら 40g きゅうり 120g
白ごま大さじ2 ごま油(炒める用:小さじ2)(そうめんにかからめる用:大さじ1.5)



🍴 作り方 🍴

- ① にらは1cm位、キムチは細かく切り、きゅうりは細切りにする。
- ② フライパンにごま油を敷き、豚ひき肉・にらを炒め、キムチを入れてさらに炒める。
- ③ きゅうりを入れたら軽く混ぜる程度で炒め、最後に白ごまをふる。
(味付けはキムチの味で十分ですが、足りない場合は キムチの汁を入れましょう☆)
- ④ そうめんをゆでて冷水にとり、もみ洗いをしてよく水気をきり、くっついてしまわないように、ごま油をまわしかけ全体にかからめておく。
- ⑤ ④をお皿に盛り、③のをせて出来上がり!!

★旬の食材★ / きゅうり / は食欲増進の夏野菜!!



90%が水分です。カリウムや、わずかにビタミン・ミネラルを含み、

利尿作用のある成分も含んでいて、むくみとりの効果があります。

低カロリーで、シャキシャキの歯ざわりや風味・香味が楽しめます。

●カリウム●...体内のナトリウムを排出するので、**高血圧の予防**にもなります!

きゅうりには体を冷やす作用もあります!!

胃腸の弱い方、冷え性の方は、あまり食べすぎないようにしてくださいね!!

