

# ☆韓国風♪スタミナそうめん☆

●韓国の友人に教えてもらった万能ダレ「ヤンニョン」を少しアレンジした、暑い夏でも食欲が出る美味しい一品です！



●1人分●

473kcal

今回使用した  
「ヤンニョン」という  
ダレは、ちぢみやゆでた  
野菜や冷奴にかけても  
美味しい万能韓国ダレ  
です★

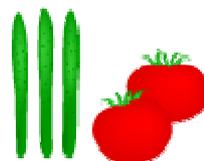


## 🍷材料/2人分

豚肉(切り落とし)120g キムチ 100g トマト 100g きゅうり 80g そうめん 2束

●ダレ《ヤンニョンという韓国風のダレです☆》

ニラ・小ネギ各 10g めんつゆ大さじ 1.5 しょうゆ大さじ 2.5 水大さじ 3 ごま油小さじ 1.5 こしょう少々  
白いゴマ大さじ 1/2 粉末唐辛子(なければ一味)小さじ 1/2 にんにくすりおろし小さじ 1/2  
砂糖小さじ 1/2



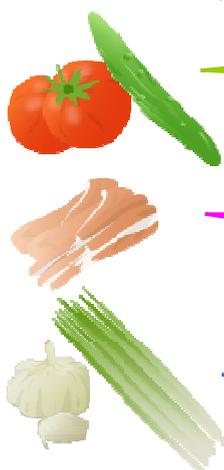
## 🍷作り方

- ① ニラと小ネギを細かく切り、ダレの分量を合わせたものに入れて混ぜておく。
- ② きゅうりは斜めせん切り、トマトは角切り、キムチは食べやすい大きさに切り、豚肉は①の合わせたダレ大さじ2で炒めて冷ましておく。
- ③ そうめんはゆでてざるにあけて流水でよく洗い、水気を切って器に盛り、きゅうり・トマト・キムチ・豚肉をのせたら出来上がり！

★ダレは濃いめなので、少しずつかけながら食べてくださいね！！

## ★夏バテ防止の食材★

⇓⇓今回のレシピに使用した食材の効果⇓⇓



トマトやきゅうりは、水分を多く含むので夏の火照った体を冷してくれる作用があります！

豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に必要なビタミン。  
また、炭水化物をエネルギーに変えるのに必要なビタミンです！



ビタミンB1は、にんにくやニラに含まれる「アリシン」と一緒に摂ると、より疲労回復に効果的です！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

📄 <http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！📄