

# シタスと豚ひき肉の豆乳冷麺

～材料/2人分～

- ・シタス 200g
- ・豚ひき肉 150g
- ・ごま油 小さじ1/2
- [a] ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・味噌 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・オイスターソース 小さじ2
- [b] ・大豆水煮 1パック(100g)
- ・豆乳(成分無調整) 400cc
- ・塩 小さじ1/2
- ・ひやむぎ 160g(乾麺)

1人分  
689kcal

- ①熱したフライパンに、ごま油をひき、豚ひき肉と千切りにしたシタスを炒め、混ぜ合わせておいた [a] で味付けし、冷やしておく
- ② [b] を、大豆の粒々がなくなるまでミキサーにかける
- ③ひやむぎを茹で、氷水で冷やしたら器に盛り、氷2～3ヶと②を入れ、上に①をのせたら出来上がり！

**シタス**は、4月～9月が旬です。

シタスは、ビタミンC・E・カロテン・カルシウム・鉄・亜鉛を含みます。



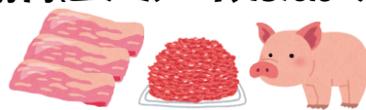
“サポニン様物質” (シタスの茎を切ると出る白い乳状の液)

・食欲を増進し、**肝臓や腎臓の機能を高める**働きがある。・**鎮静、催眠**の効果がある。

シタス(ビタミンC、食物繊維)



豚肉(ビタミンB1、たんぱく質)



肌荒れを解消！



シタスに含まれるビタミンCや食物繊維と、豚肉に含まれる疲労回復のビタミンB1や肌をつくるたんぱく質を合わせると、肌荒れを解消します！