

## ダイニングメニュー

辛さで食欲もすすむ!

# キムチビビンそうめん



Emi-full  
エミフル従業員  
おすすめ  
メニュー

### ■材料〈4人分〉

- そうめん……………4束
- 豚肉しゃぶしゃぶ用(ロース)…160g
- にんじん……………100g
- きゅうり……………1本
- 錦糸卵……………2個分
- キムチ……………160g
- ◆A ごま油……………大さじ1
- こしょう……………少々
- ◆B コチュジャン……………大さじ1と1/2
- 砂糖……………大さじ1
- 酢……………大さじ3
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- ごま油……………少々
- 塩……………少々
- ラー油……………少々
- 鶏がらスープ……………大さじ4
- きざみのり……………適量
- 白ごま……………少々

### ■作り方…調理時間約30分

- ①豚肉はゆでて冷水に取る。
- ②きゅうり・にんじんは千切りにする。
- ③キムチは刻んでAで和えておく。
- ④そうめんはゆでて冷水に取り、よく水切りしたら、B・③の半量を入れて混ぜ、器に盛りつける。
- ⑤④の上に、③の残りのキムチ・①・②・錦糸卵をのせ、煎った白ごま・きざみのりをのせる。



そうめんの水気が味が変わってくるので、水気はしっかり切り、食べる直前に和えましょう。辛味はキムチの量やラー油で調整してください。温泉卵をのせてもおいしいです。

### 食事バランスガイド

1人あたり:432 kcal

