



・豚キムチ納豆そうめん

【材料】	1人分
・豚肉	100g
・きゅうり	1/3本
・ミニトマト	2個
・キムチ	30~50g
・ひきわり納豆	1/2パック
・そうめん	1人前
・韓国のり	お好みで
・めんつゆ	お好みで

キムチの香辛料で食欲増進
ひきわり納豆に含まれる良質たんぱく質で、
疲労回復！
また、ひきわり納豆にすることで
消化しやすい

【作り方】

- 1, フライパンにごま油をひき、豚肉を炒め、ある程度火が通ったらキムチを入れ水分を飛ばすように更に炒める。
- 2, きゅうりは千切りに切っておく。
- 3, そうめんを茹で、氷水で冷やす。
- 4, そうめんをお皿に盛りつけ、その上から豚キムチ、ひきわり納豆をのせる。
- 5, 周りに、きゅうりとトマトを添え、上から韓国のりとめんつゆをかけて完成。