

料理名	沖縄そば豆乳担々麺	
レシピに使用した 県産品・市産品食材	豚ひき肉、島らっきょう、オクラ、モロヘイヤ、 島ニンニク、シークワーサー	
材料名	分量(2名分)	調理法/手順
沖縄そば 水 鶏ガラスープの素 ★無調整豆乳 ★味噌 ★ポン酢 ★ゴマ油、すりごま 豆板醤 オクラ(斜め切り) モロヘイヤ 島らっきょう(細切り) ●豚ひき肉 ●島ニンニク(みじん切り) ●玉ねぎ(みじん切り) シークワーサー 糸唐辛子	300g 200 cc 小さじ2 400 cc 小さじ2 大さじ4 お好み 大さじ1 2本 30g 6個 100g 1/4片 1/4 小2個 お好み	1.そばをゆで、水を切っておく。 2.モロヘイヤとオクラをゆで、ざく切り、輪切りにしておく。島らっきょうは細切りにする。 3.鍋に水と鶏ガラスープの素を入れ、★を入れ温める(沸騰させない) 4.フライパンに●を炒める。 5.④に火が通ったら、豆板醤を入れ、さらに炒める。 6.器に①を入れ、②と⑤を盛り付け、③を注ぐ。シークワーサーを絞り、お好みで糸唐辛子を飾り出来上がり。
料理 PR	県産食材を沢山使って夏バテ防止!!	



エネルギー：471 kcal

食塩相当量：6.3g

