

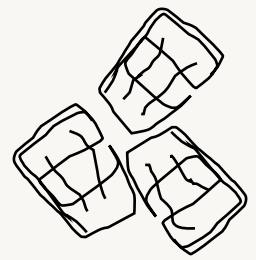
とろりん！お似合いのお肉と・・・

## ぬかみそラフテー沖縄そば

三枚肉の旨さ

Delicious  
moment

撮影料理スタイリング／kumie ochi  
構成／naoki onishi



材料（4人分）

豚バラ肉 300〜400g

ぬかみそ炊きの素 1袋

沖縄そば 4人前

だし汁 1600ml（市販のかつおだしの素で作ってもよい）

鶏がらスープの素 大さじ1/2

しょうゆ 大さじ1/2

塩 小さじ1弱

かまぼこ 8切れ

紅しょうが、きざみねぎ 各適量

\*紅しょうがは、つけもとの紅しょうがの素を使って作ったもの

作り方

① 鍋に水300ml、しょうゆ大さじ3（分量外）、ぬかみそ炊きの素を入れ、中火にかけてよくかき混ぜる。そこに豚バラ肉を加え、弱火で20分〜30分煮込む。

② 別の鍋にだし汁を入れて熱し、鶏がらスープの素、しょうゆ、塩で味を調える。

③ ①の豚肉を好みの大きさに切る。器にそばを盛り、豚肉、かまぼこ、紅しょうが、きざみねぎを載せ、②のスープを注いだら出来上がり。

（メモ）水1リットル、ほんだし小さじ2（6g）、鶏がらスープの素小さじ1、しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/2 の割合で試作してください。



Niku-okinawasoba