



(1人前) エネルギー567kcal タンパク質28g 脂質10.5g

## <材料・1人分>

### 山かけそば

乾燥そば	80g
とり胸肉	45g
さとう	3g
しょうゆ	4g
人参	適宜
長芋	75g
みつば	10g
めんつゆ	40cc

### 茶碗むし

卵	30g
生しいたけ	小1枚
かまぼこ	薄切り1枚
みつば	3g
だし汁	90g
しょうゆ	1g
塩	0.8g

### 胡瓜の酢の物

胡瓜	50g
干しワカメ	
酢7g さとう3g 塩0.3g	

### フルーツ

巨峰	80g
----	-----

## 山かけそば

1

とり胸肉は砂糖としょうゆで煮付け、冷ましておく。みつばと飾り切りした人参を下茹でし冷ましておく。

2

乾燥そばを茹でながら長芋をすり卸し、そばが茹で上がったら流水で冷まし、丼に入れ、①と長芋を盛付け、食べる直前に冷やしておいためんつゆをかける。

### <アドバイス>

うどんや蕎麦などの麺類を食べるときは、麺類単品になってしまう人が多いと思います。栄養のバランスをよくするためにも、肉や魚、卵、野菜を麺類の具として入れることをおすすめします。