



(1人分) エネルギー573kcal タンパク27.0質g 脂質13.7g

<材料・1人分>

ジャージャー麺

中華麺(生)	100g
豚ミンチ	50g
干したけ	5g
たけのこ	40g
生姜	3g
にんにく	1g
テンメンジャン	10g
調味料(砂糖2g しょうゆ4cc)	
白ねぎ	20g
胡瓜	30g

バジルソテー

鶏肉	20g
パプリカ	20g
さつま芋	20g
ヤングコーン	20g
オリーブオイル	2g
バジル粉少々・塩0.3g	

フルーツ

びわ	1個
----	----

ジャージャー麺

- 1 水で戻した干しいたけ、たけのこ、生姜、にんにくは小さく切る。豚ミンチと小さく切った野菜に火を通しテンメンジャンと調味料で味を調える。
- 2 鍋にたっぷりのお湯を沸かし中華麺を茹でる。
- 3 茹で上がった麺を冷水でしめて器に盛付け①の具材をのせて、千切りにした胡瓜と白ねぎを飾る。

<ポイント>

高カロリー・高塩分と思われがちな中華料理も素材と調理法を選んで上手に食べましょう。