



山かけそば

【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

- 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と長芋を盛り付け、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。