



## 山かけそば

【1人前】 エネルギー555kcal タンパク質24.7g 脂質7.5g

### 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

#### 小芋の煮付

- 小芋 …………… 70g
- さとう …………… 2g
- しょうゆ …………… 3cc
- だし汁

#### 胡瓜の酢の物

- 胡瓜 …………… 50g
- 干しワカメ …………… 1g
- 酢 …………… 7g
- さとう …………… 3g
- 塩 …………… 0.3g

#### フルーツ

- 梨 …………… 3/8個

- ① とり胸肉は砂糖としょうゆで煮付け、みつばと飾り切りした人参を下茹でして冷ましておく。
- 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冷水でさまし井に入れ、①と長芋を色好く盛付け、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

乾燥そば80gはご飯160g(茶碗1杯)と同じぐらいのエネルギーがあります。ご飯が食べたい場合は交換してください。乾燥そばのかわりに生そば1玉を利用すると手早く出来ます。  
めん類は早食いになりがちなのでしっかり噛んで食べる習慣を身に付けましょう。