



(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
---	------

山かけそば

- 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と長芋を色よく盛付け、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。