



(1人分) エネルギー542kcal タンパク26.1質g 脂質11.0g

## <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

### 塩炒め

えび.....	30g
そらまめ.....	20g
玉ねぎ.....	20g
しょうが.....	1g
サラダ油.....	1g
オイスターソース1g・塩0.3g	

### 新玉葱スライス

新玉葱.....	40g
----------	-----

糸かつお少々・しょうゆ3cc

### フルーツ

プラム.....	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>

麺類はどうしても噛まずに早く食べてしまいがちです。野菜の一品でボリュームをつけ、野菜から食べて空腹感を一旦いやすと食べ過ぎを予防できるでしょう。