

麺のメニュー



麺類を食べるなら、うどんやラーメンよりも食物繊維が豊富なそばがおすすめだよ！



1食分の栄養価

エネルギー	675kcal	炭水化物	98.2g
たんぱく質	28.5g	食塩相当量	2.1g
脂質	21.5g	食物繊維	18.8g



サラダそば

1人分の栄養価

エネルギー	550kcal
たんぱく質	24.5g
脂質	16.3g
炭水化物	79.6g
食塩相当量	1.8g
食物繊維	12.4g

材料 2人分

そば(乾)	2束(160g)
レタス	80g
トマト	160g
豚肉(ロース)	140g
黄パプリカ	60g
ミックスビーンズ	100g
カットわかめ	2g
★おろししょうが	小さじ1
★砂糖	小さじ2
★みりん	小さじ1
★酢	小さじ2と1/2
★しょうゆ	小さじ2
★すりごま	大さじ1
★めんつゆ(ストレート)	大さじ1と小さじ1

作り方

- ①カットわかめは水につけて戻す。
- ②豚肉は一口大に切り熱湯でゆで、冷ましておく。
- ③レタスは一口大にちぎり、トマトはくし形切りに、黄パプリカは縦に細切りにする。
- ④そばを規定通りゆでてザルにあげ、粗熱をとる。
- ⑤皿に④、レタス、豚肉、わかめ、黄パプリカ、ミックスビーンズの順に盛り付け、トマトを添える。
- ⑥★を混ぜ合わせ、食べる直前にかける。



納豆のカリカリ焼き

1人分の栄養価

エネルギー	125kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	5.2g
炭水化物	18.6g
食塩相当量	0.3g
食物繊維	6.4g

材料 2人分

納豆	1パック
じゃがいも	中1/2個
オリーブ油	小さじ1弱
片栗粉	大さじ2
塩	ひとつまみ

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、千切りにして水にさらす。
- ②ボールに納豆、片栗粉、①を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を4等分にして円形に薄く伸ばす。両面がカリッとしたら皿に盛り、塩をふる。



そばのつゆはしょうがとごまの香りを活かして薄味でもおいしくなるよ！