



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
225kcal 2.9g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 中食・乳製品 果物

【作り方】✕

- ① 鍋に湯を沸かし、^{ウーメン}温麺を茹で水で洗う。
- ② 鍋にaを入れ煮立て、ごぼう、にんじん、じゃがいも、もどした干しいたけを入れ、中火で煮る。野菜に火が通ったら、油揚げ、小結びしらたき、なすを入れ約2分煮る。bで味をつけ、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。
- ③ 器に①、②、豆麩、さやえんどうを盛り、お好みで七味唐辛子を振る。

材料(4人分)

●温麺……………100g	●水(干しいたけのもどし汁と合わせて)
●ごぼう(さがき)……………1本	a ●和風だし(素)……………7カップ
●にんじん(乱切り)……………1/2本	●しょうゆ……………大さじ2
●じゃがいも(乱切り)……………1個	b ●酒……………大さじ1
●干しいたけ(もどしてそぎ切り)……………4枚	●みりん……………大さじ1
●油揚げ(短冊切り)……………1枚	●塩……………小さじ1/3
●小結びしらたき……………160g	[水溶性片栗粉]
●なす(乱切り)……………1個	●片栗粉……………大さじ1・1/2
●豆麩……………12個(5g)	●水……………大さじ3
●さやえんどう(茹でて斜めに切る)……………4枚	●七味唐辛子……………お好みで

おくずかけとは

お盆などに作る、宮城地方の精進料理。他に大根、里いも、きのこなどを入れたりします。

※写真は1人前のイメージです。



エネルギー(1人分)

104 kcal

塩分(1人分)

1.0 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

【作り方】✕

- ① フライパンでオリーブオイルを中火で熱し、にんにく、赤唐辛子を炒める。
- ② 香りが出たら強火にして、たこ、レタス、ミニトマトを加え、約1分炒める。
- ③ aを加えてさっと炒め、器に盛る。

材料(4人分)

- たこ(厚さ5mmのぶつ切り) …… 200g
- レタス(一口大に切る) …… 1/2個
- ミニトマト(半分に切る) …… 8個
- にんにく(薄切り) …… 1片
- 赤唐辛子(種を取り輪切り) …… 1本
- 〔 a 〕
- 酢 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/3
- 砂糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- オリーブオイル …… 大さじ1

ちょっと
アレンジ

長いもを加えるのもおすすめ!
しゃきしゃきの歯ざわりを
楽しめます。

※写真は4人前のイメージです。

わかめ入り 塩焼きそば



エネルギー(1人分) **592 kcal**
塩分(1人分) **2.5g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 中食・乳製品 果物

【作り方】✂

- ①長(白)ねぎは長さ5cmに切り、縦に細く千切りにして白髪ねぎを作る。水にさらして水気を切り、bで和える。
- ②フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、中華蒸し麺を炒め、塩、こしょうで下味をつけたらお皿に移す。
- ③フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、しょうが、豚肉を炒め、肉の色が変わったらにんじん、玉ねぎ、キャベツ、にらを加えて炒める。
- ④③に②、わかめを加え、合わせておいたaを入れて全体を混ぜ、ごま油をさっと振る。
- ⑤器に④を盛り、①を上盛りにする。

材料(4人分)

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| ●中華蒸し麺……4玉(680g) | ●長(白)ねぎ ……1本 |
| ●塩 ……小さじ1/3 | ●サラダ油 ……大さじ2 |
| ●こしょう ……少々 | ●ごま油 ……小さじ1 |
| ●豚肉ばらスライス(一口大に切る) ……300g | ○オイスターソース ……大さじ1/2 |
| ●しょうが(千切り) ……1片 | ○がらスープの素 ……小さじ1 |
| ●にんじん(長さ4cmの短冊切り) ……1/2本 | a ●レモン汁 ……大さじ2 |
| ●玉ねぎ(薄切り) ……1個 | ●塩 ……小さじ1/2 |
| ●キャベツ(一口大に切る) ……1/4個 | ●こしょう ……少々 |
| ●にら(長さ4cmに切る) ……1束 | 「●塩 ……小さじ1/4 |
| ●乾燥わかめ(もどす) ……10g | b ●ごま油 ……小さじ2 |

ここが
ポイント

野菜と麺を別々に炒めて加えるので、野菜が焦げ付きにくく、きれいに仕上がります。

※写真は1人前のイメージです。