

かぶのナムル

<材料: 1人前>

❁ かぶ	100g(約1個)
❁ かぶの葉	30g
❁ お茶漬けの素	3g(1/2袋)
❁ ごま油	3g(小さじ1/2杯)
❁ 酢	8g(小さじ1杯強)
❁ 砂糖	1g(小さじ1/3杯)

1人前の栄養量: 78cal 食塩相当量1.1g

<作り方>

1. かぶはいちょう切り、かぶの葉は2cm幅くらいに切る。
2. 切ったかぶとかぶの葉をサッと茹でる。
3. ボウルに具とお茶漬けの素と調味料を入れ、よく混ぜる。
4. 出来上がり♪



栄養価が高いのは「根っこ」より「葉っぱ」!!
ビタミン、カロテン、カルシウムが豊富です。
「根っこ」は、消化酵素のジアスターゼが含まれていて、胃もたれ・胸焼けに持ってこい!
かぶは捨てる場所がない、ステキ食材☆
お茶漬けの素を使って、お手軽簡単ナムルをご紹介します♪

すき焼き風うどん

<材料: 1人前>

❁ ゆでうどん	180g(約1玉)
❁ 豚もも肉スライス	60g(薄切り2~3枚)
❁ 長ネギ	30g(1/2本)
❁ しめじ	20g(約1/4かけ)
❁ サラダ油	4g(小さじ1杯)
❁ 醤油	18g(大さじ1杯)
❁ パルスweet	3g(小さじ1杯)
❁ みりん	9g(約大さじ1杯)
❁ 水	30cc

1人分の栄養量: 361kcal 食塩相当量3g

<作り方>

1. 豚肉を一口大、長ネギは斜めに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、長ネギ、しめじを入れて中火で炒める。
3. 「2」に水、調味料を加え、ゆでうどんを加えて蓋をして、弱めの中火で4~5分煮る。
4. うどんがほぐれて煮えてきたら、全体を混ぜあわせる。
5. 出来上がり♪



甘辛の味付けで砂糖をたくさん使うため、パルスweetでのご案内です。砂糖の場合は、小さじ3杯(36kcal)になります。
このうどんに生卵をからめると、すき焼きの後のうどんを食べているようなおいしさになりますよ♪(生卵を加えると411kcal)