

あんかけ焼きそば

<材料: 2人前>

- ◆ 蒸し中華麺 2玉(280g)
- ◆ 油 小さじ1弱
- ◆ 豚肉 80g
- ◆ うずら卵 4個
- ◆ たけのこ 20g
- ◆ 白菜 120g
- ◆ 人参 20g
- ◆ もやし 40g
- ◆ きくらげ 少量
- ◆ さやえんどう 10g
- ◆ 油 小さじ1/2
- ◆ ごま油 小さじ1/4

合わせ調味料

- ◆ しょうゆ 大さじ1弱
- ◆ オイスターソース 小さじ2
- ◆ 酒 小さじ1弱
- ◆ 砂糖 小さじ1弱
- ◆ 塩 少々
- ◆ コンソメ 少々
- ◆ 水 160g



1人分の栄養量: 460kcal、食塩相当量

<作り方>

1. 調味料は合わせておく。
2. きくらげは水でもどし、野菜と共に食べやすい大きさに切る。
うずら卵はゆでて殻をむく。
3. フライパンに油を熱し、ほぐした中華麺を炒め、器に盛る。
4. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
色が変わってきたら野菜を加えて炒め合わせ、

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。



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

シーフードトマトスパゲティ

<2人前>

スパゲティ	140g
オリーブオイル	大さじ1杯(12g)
塩	小さじ1/3杯(2g)
トマトピューレ	20g
トマトケチャップ	10g

ツナ缶(オイル入)	40g
おろしにんにく	少々(お好みで)
むきえび	40g
ホタテ貝	2個
トマト水煮缶	60g
グリーンアスパラorブロッコリー	40g
トマトケチャップ	20g
パセリ	上から振る
粉チーズ	少々



1人分 455 kcal

<作り方>

1. むきえびとホタテはさっと茹でるか、手がかかけられたらワイン少々を振りかけて蒸し焼きにする。
2. ツナ缶、おろしにんにく、トマト水煮、ケチャップを合わせ火にかけ、1と茹でたアスパラかブロッコリーを加える。
3. スパゲティを袋に書いてある通りに茹でて、オリーブオイル、塩、トマトピューレ、ケチャップで軽く加熱しながら和える。
4. 2と3を和えてお皿に盛り付け、パセリ・粉チーズを上から

～帆立(ホタテ)の話～

★たんぱく質が多く、脂質が少ないという特徴があります。独特のコクは、貝類に多いアミノ酸(＝コハク酸やグルタミン酸)によるものです。他にタウリンというアミノ酸も含まれており、血圧やコレステロール

雑穀ご飯

<材料:3人前>

米	1合
きび	大さじ1
あわ	大さじ1
押し麦	大さじ3
あずき(乾)	大さじ1
水	1合分+100ml

<作り方>

- 1.あずきは茹でて煮汁ごと冷ます。
- 2.米をといで、炊飯器のメモリに合わせて水分を加える。
- 3.きび、あわ、押し麦、あずき、水100mlを加え30分浸水する。
- 4.炊飯する。

★お好みで水分は加減してください。



大麦の話

うるち性の大麦を精麦(外皮を取り除くこと)して、蒸気で加熱し軟かくしたところをローラーで平たくしたのが押し麦です。米と比較すると食物繊維、特に水に溶ける食物繊維が多く含まれます。

大麦をおかずにいれてみよう！！

- ①鍋にお湯1リットルを沸かす。
- ②大麦1/3カップ(50g)入れ15~20分ゆでる。
- ③ゆであがったら、流水で洗い、水切りする。
(ゆであがり後は約150gになります)

★サラダやスープ、ヨーグルトに混ぜてみて。

