

平成26年7月5日

1人分の栄養

エネルギー 233kcal

たんぱく質 11.6g

脂質 4.4g

塩分 2.2g

# 特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ40

## ●五目冷や麦(そうめん)●



### 作り方

- ① かつお節、昆布でとっただし汁に、Bの調味料を加えて調味し、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ② サラダ油をフライパンにしき、卵をうすく焼いて、錦糸卵を作ります。
- ③ 鶏肉はAの調味料で煮て、冷ましておきます。
- ④ 冷や麦を茹でて水にとり、水気を切ったら器に盛り、上から、トマト、きゅうり、錦糸卵、③の鶏肉を飾ります。冷やしておいた①のだし汁をかけ、お好みでわさびを添えて出来上がりです。

### 材料

2人分		
(乾)冷や麦	90g	
卵	50g	
	サラダ油	1g
鶏肉もも肉	40g	
A	水	6g
	料理酒	2g
	砂糖	1g
	濃口しょうゆ	1g
	本みりん	1g
	トマト(くし型)	50g
	きゅうり(せん切り)	30g
かつお昆布だし汁	300g	
	(かつお節・昆布)	各6g
濃口しょうゆ	8g	
	薄口しょうゆ	6g
B	本みりん	6g
	料理酒	2g
	食塩	1g
	本だし	0.6g
練わさび	2g	

## ワンポイントアドバイス

★暑い時期はさっぱりとした冷や麦やそうめんを食べる機会が増えますが、麺のみでは、タンパク質やビタミンが不足しやすくなります。野菜や卵、肉、魚なども一緒にとるようにし、汁はなるべく残すようにしましょう。

永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>

