

## 台湾風ませそば



### ポイント

- ・汁がない麺料理なので、体重増加を抑えられます。
- ・中華麺の代わりに、ご飯やうどんとも相性が良いです。
- ・辛い物が苦手な場合は、豆板醤やラー油を少なめに調整します。

### 材料（1人前）

|            |                 |
|------------|-----------------|
| 中華麺        | 120 g           |
| 豚ひき肉       | 60 g            |
| ごま油        | 小さじ 2/3 (2.4 g) |
| A おろしにんにく  | 少々 (0.4 g)      |
| 豆板醤        | 少々 (0.4 g)      |
| 減塩醤油       | 小さじ 1/2 (3.0 g) |
| B オイスターソース | 小さじ 1/2 (3.0 g) |
| 酒          | 小さじ 1 (5.0 g)   |
| さとう        | 小さじ 2/3 (2.0 g) |
| 顆粒中華だし     | 小さじ 1/2 (1.3g)  |
| もやし        | 40 g            |
| たまねぎ       | 40 g (1/5 玉)    |
| にら         | 4 g             |
| かつおぶし      | 0.6 g           |
| 卵黄         | 1 個 (17 g)      |
| ラー油        | 適量              |

### 栄養価

|       |          |       |         |
|-------|----------|-------|---------|
| エネルギー | 625 kcal | たんぱく質 | 26.0 g  |
| カリウム  | 753 mg   | 食塩相当量 | 2.6 g   |
| リン    | 290 mg   | 水分    | 173.2 g |

### 作り方

- ①たまねぎは1cm 弱の角切り、にらは1cm 弱に切り、かつおぶしは揉んで粉末状にする。
- ②フライパンに A を入れて中火にかけ、豚ひき肉を入れ、パラパラになるまで炒める。
- ③②に、合わせておいた B を加えて、汁気がなくなるまで炒り煮にする。
- ④もやし、たまねぎをそれぞれ茹で水気を切る。
- ⑤中華麺を表示通りに茹で、水気を切って器に盛る。
- ⑥⑤に、③・④・にらを乗せる。
- ⑦卵黄をのせて、お好みでかつおぶしとラー油をかけていただく。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版(七訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。