

焼きねぎと豚肉のつけそば



ポイント

- ・麺だけで済ませがちな夏場でも、手軽にたんぱく質を加えられます。
- ・ねぎを焼くことで辛みを抑え、風味よく食べられます。
- ・リンが気になる方は、うどん、そうめんなどでも代用できます。

材料 (1人前)

ゆでそば	170g (1玉)
長ねぎ	1/6本 (約5cm)
豚肉 (しゃぶしゃぶ用)	40g
ごま油	小さじ1/2 (2g)
A (めんつゆ (3倍希釈)	大さじ1 (21g)
水	60ml
七味唐辛子	お好みで

お料理の下準備

- ・長ねぎは、ぶつ切りにする。

栄養価

エネルギー	341kcal	たんぱく質	17.5g
カリウム	272mg	食塩相当量	2.0g
リン	237mg	水分	229.3g

作り方

- ① 鍋にごま油を熱し、長ねぎを入れて、表面にうすく焦げ目がつくまで焼く。
- ② ①にAを入れて煮立たせ、豚肉を加えてアクを取る。
- ③ ゆでそばを皿に盛る。②を小鉢に入れ、お好みで七味唐辛子を振る。

※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。