

主食

359 kcal

思いやりレシピ Vol.1-012
透析患者さま巡回栄養サポートセンター

そうめんチャンプルー



ポイント

・単品になりがちなそうめんを具たくさんにして、栄養バランスの良い一品に仕上げました。

材料（1人前）

そうめん（乾）	一束（50g）
豚肉	30g
炒め物用カット野菜	1/3袋（100g）
卵	1個
ごま油	小さじ1（4g）
めんつゆ（三倍濃縮）	小さじ1（6g）
料理酒	小さじ1（5g）
顆粒中華だし	小さじ1/2（1.5g）

A

栄養価

エネルギー	359kcal	たんぱく質	18.4g
カリウム	364mg	食塩相当量	2.1g
リン	205mg	水分	253.7g

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、豚肉、カット野菜を入れて炒める。
- ② ①に茹でたそうめんを入れ、Aで味付けし全体を混ぜる。
- ③ 溶き卵を回し入れ炒め合わせる。

お料理の下準備

- ・そうめんは袋に記載の茹で時間より短めの時間で茹でてザルに上げ、流水で洗って水を切る。

※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2020年版（八訂）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。