

黒酢やしそば

材料 《一人分》

	げんた冷凍めん中華めん風	180 g
A	サラダ油	2 g
	豚バラスライス (脂身つき)	50 g
	キャベツ	30 g
	玉ネギ	30 g
	生しいたけ	10 g
	赤パプリカ	10 g
	ピーマン	10 g
B	サラダ油	4 g
C	こいくち醤油	10 g
	黒酢	13 g

でんぷん麺をおいしく食べるコツは、ゆでた後、よ〜く洗うこと!!
黒酢は玄米由来のうまみ成分を豊富に含んでいるのでコクがでやすく醤油の使用量を抑えることができます。



作り方

- ① 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、麺を冷凍のまま約1分半、お箸でほぐしながら湯がく。ザルにあげ、でんぷんのヌメリを取るために、しっかり水洗いしザルにあげて水気を切りAのサラダ油を絡めておく。
- ② 豚バラスライスを2〜3cm幅に切る。
キャベツは洗いザク切り、玉ネギと生しいたけはスライスしておく。
赤パプリカ・ピーマンは種を取って洗い、干切りにする。
- ③ フライパンにBのサラダ油を入れて火にかけ、玉ネギを炒める。
玉ネギがしんなりしてきたら豚肉を加え、豚肉の色が変わってきたらキャベツ、生しいたけ、赤パプリカの順で炒める。
- ④ ③に①の麺を加え、全体に火が通ったらCの調味料を加えて味をなじませる。
最後にピーマンを加える。
- ⑤ 煮汁がなくなるまで炒めたら 完成。

材料	一人分 g	1人分 - Kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
げんた冷凍めん中華めん風	180	292	0.2	2	26	0.06
サラダ油	2	18	0	0	0	0
豚バラスライス (脂身つき)	50	194	7.1	126	70	0.06
キャベツ	30	6	0.38	60	8	0
玉ネギ	30	12	0.3	46	10	0
生しいたけ	10	2	0.3	28	8	0
赤パプリカ	10	4	0.1	22	2	0
ピーマン	10	2	0.08	20	2	0
サラダ油	4	36	0	0	0	0
こいくち醤油	10	8	0.76	40	16	1.46
黒酢	13	6	0.16	12	10	0.01
小 計		580	9.38	356	152	1.59

動物性たんぱく質

原泌尿器科病院 栄養科