

(メニュー名)

万能！！麺のつけ汁



写

▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 344 kcal
- ✓ たんぱく質 : 9.2 g
- ✓ カリウム : 270 mg
- ✓ リン : 110 mg
- ✓ 食塩 : 1.6 g

▶ 作業時間 20分

▶ 価格(1食あたり) 100円

▶ 材料・作り方

材 料 (1人分)	作 り 方
玉葱 小1/4個 (40 g) ししとう 3本 (12 g) 豚バラ肉 50 g ごま油 大さじ1/2 (6 g) カレー粉 小さじ1/2 (1 g) 水 125 g ◎顆粒和風だし (塩分無添加) 1 g ◎減塩醤油 小さじ2 (12 g) ◎みりん 大さじ1/2 (9 g) ◎みそ 小さじ1 (6 g) ◎砂糖 小さじ1/2 (1.5 g)	①玉ねぎは繊維にそって5mm幅の薄切りにする。 ししとうはヘタが長ければ切り、包丁で縦に1か所切れ目を入れる。 豚バラ肉は3cm幅に切っておく。 ②鍋にごま油を中火で熱し、玉葱を入れしんなりするまで炒める。 ③豚バラ肉を入れて、白っぽくなったらカレー粉を入れて全体になじませる。 ④水を入れ、沸騰したらあくを取り、ししとうを入れる。ししとうがやわらかくなったら、◎の調味料を加えてひと煮たちさせて完成。

▶ アピールポイント

そば、うどん、ラーメン、そうめん、、、温かくても冷たくても何でも来いの万能つけ汁です。
気温の上がるこの時期も、カレーの風味で食欲をそそります。

食材費をここまで抑えられておいしいのは文句なし！！

「麺を食べる時はスープを飲まない様に」が栄養指導の定番ですが、塩分の少ない麺を使えば飲み
ちゅうかも☆

材料は1人分で表記しましたが、2人分が作りやすいです。
なお、栄養成分に麺は含まれておりません。