

1部

『エネルギーを摂るための工夫』  
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

## そばめし



### 🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	560	(kcal)
・たんぱく質：	2.6	(g)
・カリウム：	148	(mg)
・リン：	85	(mg)
・食塩：	1.7	(g)
作業時間	20	(分)
価格(1食あたり)	365.3	(円)

### 🍚 材料

・ゆめごはん1/35	180g
・でんぷんノンフライ麺	43g
・キャベツ	30g
・豚バラ肉	15g
・塩	0.5g
・ごま油	3g
・お好みソース	20g

### 🍲 作り方

- ①でんぷんノンフライ麺を耐熱ボールに入れ、麺がかぶるくらいの熱湯を入れ、ラップをし、5分そのまましておく。
- ②その後、麺をざるに上げ、冷水で洗いぬめりを取り、2cmにカットする。
- ③キャベツはみじん切り、豚肉も5ミリに切っておく。
- ④ゆめごはんを温めた後、耐熱ボールに入れ、先ほどの麺と混ぜておく。
- ⑤熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉・キャベツを入れ炒め、火が通ったところで混ぜておいたゆめごはんと麺を入れ、全体が混ぜ合わさったら、塩とお好みソースで味を調える。

### アピールポイント

低たんぱく食の食事療法は、毎日の献立に頭を悩ますことが多いと思います。主食をゆめごはんにするだけでなく、アレンジがたくさんあったほうが良いので、子供からお年寄りまで愛しく食べられるそばめしをお勧めします。今回はゆめごはんで作りましたが、パラパラ感を好まれる場合は、でんぷん米の使用が良いと思います。