

その他 02/ ツナの肉みそ風まぜ麺

「ちゃんと
食べたい人に
おすすめ

ツナの肉みそ風まぜ麺/小松菜と厚揚げのオイスター炒め/
エスニック風茶碗蒸し/ナタデココ入りフルーツポンチ



ツナの肉みそ風まぜ麺

材料 (1人分)

ビーフン 66g

A 〔ごま油 小さじ 3/5
濃口しょうゆ 小さじ 1/6
まぐろ水煮缶詰ライト 42g
生しいたけ 18g
きゅうり 36g
にんじん (皮むぎ) 24g
緑豆もやし 18g
根深ねぎ 36g

B 〔赤色辛みそ (米みそ) 小さじ 1
濃口しょうゆ 小さじ 1/3 強
上白糖 小さじ 1 と 1/4
料理酒 小さじ 1 と 1/5

作り方

- 生しいたけは軸を取り薄切り、きゅうりとにんじんは 5cm 長さのせん切りにする。
- ねぎは 5cm 長さに切り、繊維に沿って切り込みを入れて芯を外す。繊維に沿って細切りにし、水ににさらしてからざるにあげる。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、にんじん、もやし、生しいたけの順でゆでてざるに取り、冷ます。(湯はそのまま)
- 残った湯にビーフンを入れ、4分ほどゆでる。
- ゆで上がったたらざるにとり水で冷ました後よく絞る。A をふりかけてなじまる。
- B の調味料とツナ缶を混ぜ合わせ、ふつふつするまで加熱する。
- 器に⑤のビーフン、③の野菜ときゅうりを盛りつけ、⑥のみそをかけ、②のねぎを上のにせる。

ナタデココ入りフルーツポンチ

材料 (1人分)

もも缶詰果肉 (黄肉種) 15g
みかん缶詰 15g
バナナ 15g
パイナップル缶詰 10g
キウイフルーツ (緑肉種) 10g
ナタデココ 10g
A 〔ココナッツミルク 10g
上白糖 小さじ 1/3
水 15g

作り方

- 果物はナタデココの大きさ程度に切り、器に入れる。
- A を混ぜ合わせる。
- ①に A を注ぎ入れる。

小松菜と厚揚げのオイスター炒め

材料 (1人分)

こまつな 90g
生揚げ 30g
A 〔オイスターソース 小さじ 2/3
濃口しょうゆ 小さじ 1/3
上白糖 小さじ 2/3
料理酒 小さじ 1/3
しょうが 4mm の長さ
にんにく 1/2 かけ
顆粒中華だし 小さじ 1/6
調合油 小さじ 1/8

作り方

- こまつなは 5 ~ 6cm の長さに切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- 生揚げはざるに入れ熱湯をかけて油抜きした後、1cm 厚さのたんざく切りにする。
- A の調味料を合わせる。
- フライパンに油を入れ、にんにくとしょうがを炒め、香りがたったらこまつなと生揚げを炒める。
- 全体に油がまわったら中華だし、③の調味料を入れて炒める。味が絡んだら器に盛る。

エスニック風茶碗蒸し

材料 (1人分)

鶏ひき肉 15.6g
A 〔にんにく 1/2 かけ
ナンプラー 少々
食塩 少々
こしょう (混合) 少々
鶏卵 小玉 1 個
水 67.2g
顆粒中華だし 小さじ 1/6
大正えび 18g
くるみ (炒り) 7.2g
こねぎ 6g
調合油 小さじ 1/8

作り方

- こねぎは小口切り、くるみは細かく切る。A のにんにくはみじん切りにする。大正えびは殻をむき、背わたをとる。
- 鶏ひき肉に A を加えてよく混ぜる。
- フライパンに油を入れ、②のひき肉を炒める。
- ボウルに B を入れ混ぜる。
- 器に③を入れ、④の卵液を注いで 15 分程度蒸す。
- いったんふたを開け、えびを入れて 3 分程蒸す。えびが赤くなったら火を止める。
- こねぎ、くるみを添える。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 639kcal	炭水化物 90.1g	たんぱく質 28.9g	脂質 17.8g	食塩 2.9g
不溶性食物繊維 5.8g	カリウム 841mg	マグネシウム 105mg	β-クリプトキサンチン 141μg	ビタミン B6 0.52mg
葉酸 167μg	パントテン酸 1.55mg	ピオチン 10.9μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 18.1 脂質 25.1 炭水化物 56.8	