

和食 01/ そうめんチャンプルー

そうめんチャンプルー/人参しりしり/
モロヘイヤとわかめのすまし汁/キウイフルーツ

「ちゃんと」
食べたい人に
おすすめ



そうめんチャンプルー

材料 (1人分)

乾そうめん・ひやむぎ 75g
豚ばら 15g
緑豆もやし 50g
ぶなしめじ 10g
にら 25g
鶏卵 小玉 1個
かつお削り節 1/2袋
ごま油 小さじ 3/4
食塩 少々
こしょう (混合) 少々
濃口しょうゆ 小さじ 1/2

作り方

1. にはら 3cm 長さ、しめじは小房にわける。
2. 豚ばら肉は 3cm 幅に切る。
3. 卵をわりほぐす。
4. そうめんは固めにゆで、冷水で洗い水気をよく切り、ごま油をまぶす。
5. フライパンに油をひかず、豚ばら肉を炒める。
6. 肉の色が変わったら、もやしと①を加え炒める。
7. そうめんを加え炒め、塩こしょうで調味する。
8. 卵を入れ炒めて合わせ、しょうゆで風味をつける。
9. 器に盛りつけ、かつお削り節をかける。



人参しりしり

材料 (1人分)

にんじん (皮むぎ) 50g
まぐろ油漬缶詰ライト 30g
三倍濃厚めんつゆ 小さじ 1/2
こしょう (混合) 少々
ごま (炒り) 小さじ 1/3

作り方

1. にんじんは斜め薄切りにしてせん切りにする。
2. フライパンににんじんとツナ缶を缶汁ごと入れ、炒める。
3. 好みの固さまで炒め、めんつゆとこしょうを加える。
4. 器に盛りつけ、ごまをふる。

モロヘイヤとわかめのすまし汁

材料 (1人分)

モロヘイヤ 15g
カットわかめ 小さじ 1/2
顆粒和風だし 小さじ 1/3
濃口しょうゆ 小さじ 1/2
水 130g

作り方

1. モロヘイヤは葉先を摘みゆで、ざるにあげる。
2. モロヘイヤを食べやすい大きさに切る。
3. 好みの固さまで炒め、めんつゆとこしょうを加える。
4. 沸騰したらモロヘイヤとカットわかめを入れる。
5. ひと煮立ちさせたら、火を止め、器に盛る

キウイフルーツ

材料 (1人分)

キウイフルーツ
(緑肉種) 85g

作り方

皮をむき、食べやすく輪切りにする。



栄養成分 (1人分)

エネルギー 560kcal	炭水化物 72.7g	たんぱく質 23.8g	脂質 18.4g	食塩 2.9g
不溶性食物繊維 5.8g	カリウム 677mg	マグネシウム 61mg	β-クリプトキサンチン 27μg	ビタミン B6 0.33mg
葉酸 108μg	パントテン酸 2.05mg	ピオチン 17.8μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 17.0 脂質 29.6 炭水化物 53.4	