



ワンポイントアドバイス

・肉を入れたり、食べる時にしょうが汁、七味唐がらしをかけてもおいしいです。

けんちん温麺

材料(1人分)

温麺	80g
ごぼう	30g
人参	30g
大根	30g
しいたけ	10g
ねぎ	20g
油	10g
味噌	12g
しょうゆ	6g
酒	10g
だし汁	200g

・・作り方

- ① 温麺をゆでる。
- ② ごぼう、人参、大根はいちょう切りにし、しいたけは千切、ねぎは斜めに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、ごぼう、人参、大根、しいたけの順に入れて炒め、よく火が通ったら、だし汁を加えて煮る。やわらかくらかくなったら調味し、最後にねぎを入れる。

エネルギー 465kcal カルシウム 73.0mg

たんぱく質 14.0g 塩 分 3.0g

脂 質 11.9g 食物繊維 7.0g