

ダイニングメニュー

具だくさんの満足メニュー

しっぽくにゅうめん

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料 (4人分)

そうめん	4束
水	1,000ml
白だし (濃縮タイプ)	125ml
しょうが (千切り)	10g
みりん・うす口しょうゆ・塩	各適量
若とりもも肉	120g
だいこん	5~6cm
にんじん	1/2本
生しいたけ	3枚
えのき茸	1/2袋
油揚げ (正方形)	1枚 (約30g)
青ねぎ	2~3本分

■作り方…調理時間約20分

- 鍋に水・白だし・しょうがを入れて沸かす。
- とり肉はひと口大に切る。
- だいこん・にんじんは短冊切り、生しいたけはうす切り、えのき茸はいしづきを取り、半分の長さに切る。
- 油揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ①に②・③・④を加えて、野菜にある程度火が通るまで煮る。
- そうめんを硬めにゆでて冷水でしめ、⑤に加えて温め、みりん・うす口しょうゆ・塩で味を調える。
- ⑥を器に盛りつけ、ななめに切った青ねぎをのせる。



- 白だしは濃度によって分量を調整してください。
- そうめんは硬めにゆでてください。
- 七味をふってもおいしくいただけます。
- 野菜はいろいろとアレンジできます。

食事バランスガイド

1人あたり: 299 kcal

