

肉みそそうめん

エネルギー 377kal

塩分 1.7g

材料（4人分）

そうめん……………(5束)250g
鶏ひきにく……………200g
水煮たけのこ……………100g
しいたけ……………30g
サニーレタス……………50g
水菜……………120g
長ねぎ……………30g
しょうが……………15g
にんにく……………10g
ミニトマト……………8ヶ
かいわれ大根……………少々
味噌……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1
豆板醤……………少々
水……………50cc



- ① たけのこ、しいたけ、長ねぎ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ② フライパンに鶏ひき肉、①の野菜を全て入れ火にかける。
- ③ 調味料、水を全て混ぜておく。鶏ひき肉に火が通り始めたら、合わせた調味料を入れ、よく煮詰め、肉みそを作る。
- ④ 水菜は3cm程に切る。
- ⑤ たっぷりの湯でそうめんを2分程茹で、茹であがる直前に水菜を入れる。流水でよくもみ洗いし、水を切る。
- ⑥ 皿に、サニーレタスを敷き、そうめんを盛り肉みそをかける。かいわれ、トマトを彩りよく添える。

かぼちゃのはちみつ煮

エネルギー 84kcal

塩分 0.2g

材料（4人分）

かぼちゃ……………280g
はちみつ……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2
粒マスタード……………小さじ1



- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② はちみつ、しょうゆ、マスタードは合わせておく。
- ③ 鍋にかぼちゃを入れ、かぶるくらいの水を入れ火にかける。かぼちゃに火が通ったら②を入れ、味を含ませる。

簡単ピクルス

エネルギー 49kcal

塩分 0.7g

材料（4人分）

にんじん……………60g
たまねぎ……………150g
小松菜……………80g
塩……………小さじ1/2
穀物酢……………大さじ3
砂糖……………大さじ3
こしょう……………少々
ローリエの葉……………1枚

- ① にんじんはせん切り、たまねぎは薄切り、小松菜は2～3cm長さに切る。
- ② ①を塩、小さじ1/2で和え、しばらくしてから、余分な水分を良く絞る。
- ③ ビニール袋に②を入れ、ピクルス液に漬け、冷蔵庫で冷やしておく。



水まんじゅう エネルギー 91kcal

材料（4人分）

片栗粉……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1
 水……………200cc
 こしあん(市販品)……………100g

- ① あんこは4等分にし、丸めておく。
- ② 鍋に片栗粉、砂糖、水を入れ、中火にかけ木べらで絶えずかきまぜる。
- ③ 透き通り、もっちりしてきたから 更に2～3分しっかり火を入れる。
- ④ ラップの上に③を広げ中央にあんこを置きラップの四方を合わせ丸く絞る。
- ⑤ 氷水に入れて冷やす。



【今日のメニュー】

肉みそそうめん
 かぼちゃのはちみつ煮
 簡単ピクルス
 水まんじゅう

エネルギー

510kcal

91kcal

塩分

2.6g

