

2人分

★テーマ「バランスのとれた麺料理」★

●本日の献立●

- ・太麺皿うどん
- ・豆乳もち

●1食あたり●

エネルギー610kcal たんぱく質 29.3g
脂質 14.6g 炭水化物 83.0g
食物繊維：10.2g 食塩相当量 2.1g



栄養バランスよし！

●太麺皿うどん●

エネルギー：495kcal たんぱく質：25.9g 脂質：11.3g 炭水化物：65.3g
食物繊維：9.5g 食塩相当量：2.0g

材 料	分 量 (2人分)
中華麺 (蒸し)	2玉
サラダ油	大さじ1
豚 肉 (赤肉)	80g
シーフードミックス	100g
人 参	40g
玉葱	小 1/2 玉
キャベツ	1/6 玉
きくらげ (乾燥)	4g
もやし	1/2 袋
サラダ油	大さじ 1/2
水	200ml
オイスターソース	大さじ1 強
酒	大さじ 1/2
鶏がらスープの素	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1

作り方

- ① キャベツはざく切りにし、玉葱はくし形、にんじんは短冊に切る。きくらげは水で戻し、細切りにする。
- ② フライパンに油 (大さじ 1) を熱し、麺を入れて焼き色がつくまで炒め、器に盛る。
- ③ フライパンに油 (大さじ 1/2) を熱し、豚肉を入れて炒め、①の野菜とシーフードミックス、もやしを加えて炒める。
(シーフードミックスは流水で解凍する)
- ④ 全体に火が通ったら、Aを加えて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ ②の麺の上に④のあんをかける。

A

野菜たっぷり
162g



●豆乳もち●

エネルギー：116kcal たんぱく質：3.4g 脂質：3.3g 炭水化物：17.7g
食物繊維：0.7g 食塩相当量：0.1g

材 料	分 量 (2人分)
豆乳	150ml
片栗粉	小さじ5 (15g)
砂糖	大さじ1 強 (10g)
きな粉	小さじ2
黒みつ	小さじ2

作り方

- ① 鍋に豆乳・片栗粉・砂糖を加え、よくかき混ぜて火にかけ、しゃもじで鍋底から練る。
(はじめは中火、少しとろみがついてきたら一端火をとめてよく混ぜ、弱火で練り上げる)
- ② 水にぬらした流し型に移し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ 食べやすい大きさに切って器に盛り、きな粉・黒みつをかける。