

肉そば

【4人分】	
そば(乾麺)	400g
サラダ油	小さじ1
卵	2個
サラダ油	小さじ1
牛こま肉	160g
A みりん	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
A 酒	大さじ1
大根	200g
一味唐辛子	適量
小ねぎ	適量
刻みのり	適量
レモン輪切り	4枚
B めんつゆ(3倍希釈)	大さじ1と1/2
B 水	大さじ3

【作り方】

- ① そばはたっぷりのお湯で茹でる。
(規定の茹で時間よりも1分程短めに)
ザルに開け、冷水でよく洗う。
- ② フライパンに油を熱し、
溶き卵を流し入れて薄焼き卵を作る。
- ③ ②を細めの千切りにする。
- ④ ②のフライパンに牛肉を入れ中火で炒め、
Aを加えて煮詰める。
- ⑤ 大根はおろしして一味唐辛子を混ぜる。
小ねぎは刻む。
- ⑥ フライパンで①のそばをこんがり焼く。
- ⑦ お皿にそばをのせ、具材をすべて盛る。
最後にBをかける。

ツナとオクラの粒マスタード和え

【4人分】	
オクラ	250g
ツナ水煮缶	1缶
C マヨネーズ	大さじ1
C しょうゆ	小さじ1
C 粒マスタード	小さじ1

【作り方】

- ① オクラは茹でて食べやすい大きさに切る。
ツナ缶は汁気を切っておく。
- ② 食べる直前に①、②、Cを和える。

トマトゼリー

【4人分】	
ミニトマト	8個
D はちみつ	小さじ2
D レモン汁	小さじ2
E ゼラチン	5g
E 水	50ml
生姜	スライス2枚
砂糖	大さじ1
水	150ml
★ レモン汁	小さじ2

【作り方】

- ① ミニトマトは湯剥きし、
Dに浸け、30分冷蔵庫で冷やす。
- ② Eを合わせてゼラチンをふやかしておく。
- ③ 鍋に生姜、砂糖、水150ml入れ沸騰させる。
沸騰したら火を止めて生姜を取り出し、
①の汁、②、★レモン汁を加えてよく溶かす。
- ④ ③の粗熱をとり、容器に注ぐ。
ミニトマトを入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
瓦そば	480	24.2	12.8	2.0
ツナとオクラの和えもの	57	4.9	2.9	0.5
トマトゼリー	32	1.4	0.0	0.0
合計	569	30.5	15.7	2.5