

具だくさんちゃんぽん

【4人分】

豚もも肉	160g
ごま油	小さじ1
シーフードミックス	120g
にんじん	40g
キャベツ	120g
乾燥きくらげ	4g
もやし	160g
ホールコーン	40g
A 水	300ml
A 顆粒中華だし	大さじ1と1/2
A しょうゆ	大さじ1と1/2
A 砂糖	小さじ1
無調整豆乳	600ml
中華麺(生)	4束 <small>(1束110~120g)</small>
こしょう	少々

【作り方】

- ① 人参は短冊切り、キャベツは一口大に切る。きくらげは戻し、2cm角に切る。
- ② シーフードミックスは茹でてザルにあけておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。色が変わって来たら、人参を加えてさらに炒める。
- ④ キャベツを加えてさらに炒め、Aを入れて沸騰するまで加熱し、蓋をして5分煮込む。
- ⑤ 豆乳、きくらげ、もやし、コーン、②を加える。
- ⑥ 茹でた麺(しっかり湯切りする)を器に盛り、スープと具を注ぎ、こしょうをかける。

トマトのナムル

【4人分】

トマト	2個
A おろし生姜	小さじ1/2
A ごま油	小さじ1
A 酢	小さじ1
A しょうゆ	小さじ1
A いりごま	小さじ1/2

【作り方】

- ① トマトはくし切りにする。
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜる。
- ③ お皿にトマトを盛り、②をかける。

はちみつレモン寒天

【4人分】

はちみつ	60g
レモン	1個
砂糖	大さじ2
レモン汁	大さじ2
粉寒天	4g
水	500ml

【作り方】

- ① レモンは輪切りを4枚分切り、残りは絞る。
- ② 鍋で粉寒天と水を沸騰から1分以上加熱する。
- ③ 火を止め、はちみつと砂糖を加えよく混ぜる。
- ④ 粗熱が取れたらレモン汁、①の絞り汁を加えてよく混ぜ、容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ①のレモンの輪切りを飾る。

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)
ちゃんぽん	503	29.6	8.2	3.1
スープ半分残す	-41	-3.2	-1.5	-1.2
トマトナムル	32	0.9	1.2	0.2
レモンかん	80	0.3	0.2	0
合計	574	27.6	8.1	2.1