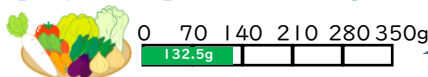


季節の野菜レシピ

『担々麵風はるさめ』

なばなとたけのこは、春が旬の食材です。
生のたけのこは、下処理に手間がかかります
が食べられるのは旬の短い期間だけ！風味
や食感が水煮よりも良いので、ひと手間かけ
てみるのも良いかもしれません。

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



1日の
目標量の
約2/5

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
398kcal	24.3g	17.9g	39.6g	1.6g



○材料 (2人分)

鶏ミンチ	140g	はるさめ	60g
A 〇イスターソース	大さじ 1	豆腐	1/3 丁
〇にんにく(おろし)	小さじ 1	水	150ml
もやし	1/2 袋	B 〇鶏ガラスープの素	小さじ 1
ごま油	小さじ 1	〇味噌	小さじ 1
なばな	60g	〇ごま	小さじ 2
たけのこ	60g	豆乳	200ml
にんじん	40g	ラー油	少々

○作り方

〈具材を準備する〉

- ① フライパンにごま油を熱し、もやしをさっと炒める。
- ② もやしを取り出し、鶏ミンチを入れて炒める。火が通ったら、Aを加えて味をつける。鶏肉を取り出し、フライパンは洗わず置いておく。
- ③ なばなは根を切り、さっと茹でる。
- ④ たけのこは生ならあく抜きする。(水煮ならそのままよい。)
- ⑤ たけのこににんじんを食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 春雨を下茹でし、水気をきる。

〈スープを作る〉

- ⑦ ②のフライパンに水と⑤の具材を入れて火にかける。野菜が柔らかくなったら、豆腐を食べやすい大きさに手で崩して加える。Bを加えて溶かす。
- ⑧ 豆乳を加え、温まったら火を止める。(沸騰すると、分離するので注意)

〈盛り付け〉

- ⑨ 器に春雨を入れて、スープかける。もやし、鶏ミンチ、なばなを乗せて、ラー油を垂らす。