



[あんかけきのこ蕎麦]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2018/12]



材料：1人分

| | |
|--------|----------|
| そば(乾麺) | 60g |
| しめじ | 30g |
| えのき | 30g |
| 舞茸 | 30g |
| おろし生姜 | ひとかけ |
| 長ネギ | 5g |
| A だし汁 | 200ml |
| A 醤油 | 大さじ1と1/2 |
| A みりん | 大さじ1 |
| B 片栗粉 | 小さじ1 |
| B 水 | 50ml |

栄養価：1人あたり

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 304kcal |
| たんぱく質 | 13.5g |
| 脂質 | 1.8g |
| 炭水化物 | 62.5g |
| 塩分相当量 | 5.5g |

きのこはどんな種類でもOK！
市販のめんつゆ使用でより簡単に！

作り方：

1. Aを鍋に入れ、沸騰させる。
2. きのこをほぐし、食べやすい大きさに切って1の鍋に加える。
3. 鍋の火を止めて、よく混ぜたBを入れ再び沸騰させとろみを付ける。
4. 別の鍋で蕎麦を表示時間より、やや固めにゆでる。
5. 器に湯切りした蕎麦を盛りつけ、3を注ぐ。ねぎ・おろし生姜を添えてできあがり。



そばには疲労回復に役立つビタミンB群や抗酸化作用のあるビタミンE、動脈硬化や高血圧予防につながるルチンなど様々な栄養が含まれています。

そばのように細く・長く健康でいられるように願いを込め、元気に新年を迎えましょう。