

茶そば巻き



材料(1人分) 48kcal,0.6単位



干し茶そば 10g
 焼きのり 0.7g(2/3枚)
 鶏ささみ 10g
 めんつゆ(ストレート) 0.5g
 わさび 5g

つくり方

1. 乾燥した茶そばの片方をタコ糸で縛りほどけないようにする。(バラバラにして茹でて、そのまま巻くとふわっと太めに巻き上がります。)
2. 沸騰した湯でそばをやわらかくなるまで茹で、冷水で流し冷やしておく。
3. ささみはスジをとり、沸騰した湯で茹でてからほぐし、麺つゆにつけて味を馴染ませる。
4. 巻きすの上に焼きのりを広げ、その上に2のそばのタコ糸を切って広げる。その上に3のささみをのせる。
5. 巻きずしと同じ要領で巻き、巻き終わりに分量外の酢水を塗り、のりがはがれないようにとめる。
6. 8等分に切り分け、うえから麺つゆをかけて味をつける。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.5	0	0.1	0	0	*	*	

* 計算せず

無断転載禁止します

ピーマンとろろ焼き



材料(1人分) 29kcal,0.2単位



ピーマン 30g
 長芋 20g
 鶏卵 5g
 うすくちしょうゆ 1g
 かつおだし汁 10 ml

つくり方

1. ピーマンはよく洗い縦に半分に切る。種や筋をきれいに取り除いておく。
2. 長芋は皮をむきすりおろしてから、鶏卵、うすくちしょうゆ、かつおだし汁を加えて味付けする。
3. 1のピーマンのなかに2を流し入れ、170℃に熱したオーブンで15分焼き焦げ目をつける。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.1	0	0.1	0	0	*	*	

* 計算せず

無断転載禁止します