

野菜パハリバリ!

# 和風やしそば



## 作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばの表示ゆで時間より少し短くかためにゆがき、冷水にとり水気を切る。
  - ②油揚げ、にんじん、生しいたけはせん切り、みつばは3cm長さに切る。もやしはひげ根をとる。唐辛子は種を除き細かく切る。すだちは半分に切る。
  - ③フライパンに油を熱し唐辛子（量は好みで加減する）を入れ、豚ひき肉、油揚げ、にんじん、生しいたけ、もやしを順に加えて炒め、aの1/2量を加える。①のそばを加え、残りのaを加えて炒め合わせる。
- 最後にみつばを散らし、火を切る。
- ④皿に盛り、かつお節を散らして、好みですだち、七味をかける。

材料(2人分)	めやす	分量
(乾) そば		160g
豚赤身ひき肉		50g
油揚げ	1/2枚	10g
にんじん		40g
生しいたけ	2枚	20g
みつば	1/2袋	30g
もやし	1/2袋	80g
唐辛子	1本	
サラダ油	小さじ2	8g
a {しょうゆ	小さじ2	12g
みりん	小さじ2	12g
かつお節パック	1パック	3g
すだち	1個	
七味	適宜	

## 栄養成分 (1人分)

エネルギー	390kcal
たんぱく質	18.1g
脂質	11.2g
炭水化物	53.1g
食塩相当量	1.1g
野菜使用量	75g

野菜は1日5皿食べよう! <sup>あさ</sup>1 <sup>ひる</sup>2 <sup>ゆふ</sup>2

**朝1**

朝でも食べよう



野菜サラダ

**昼2**



けんちん汁 おひたし

**夕2**



きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成