

半日以上の野菜がとれるにゅうめん定食

ブロッコリーには**ビタミンC**や**葉酸**がたくさん含まれています。

ビタミンCには抗酸化作用があり、肌のしみや荒れに効果があります。

葉酸はたんぱく質の合成を促進し、細胞の産生や再生を助けてくれます。



1食分の栄養素

エネルギー	548kcal
たんぱく質	29.1g
脂質	14.9g
食塩	3.0g

V: 野菜195g
O: 脂質エネルギー比24.5%
S: 食塩3.0g

材料 (1人前)

《豆乳味噌にゅうめん》

そうめん 1束	玉葱 中1/8個 25g
ミニトマト 3個	おろししょうが2.5g
ブロッコリー(蕾) 1房	出汁200ml
鶏もも(皮なし) 60g	白味噌 大さじ1
なす 40g	豆乳100ml
サラダ油 小さじ1/2	中華だし(ペースト) 小さじ1/2

すだちの皮 少々

《人参とブロッコリーのナムル》

人参 大1/5本(40g)	
ブロッコリー(茎) 30g	
A {	酢 小さじ1
	ごま油 小さじ1
	砂糖 小さじ1
	塩 1つまみ
	いりごま 小さじ1/2

《キウイフルーツ》

キウイ 1個

《豆乳味噌にゅうめん》

- ① そうめんをたっぷりの熱湯で少し硬めにゆでる。冷水にとり、もみ洗いしてぬめりをとり、ザルにあげて水気を切る。
- ② ミニトマトはヘタを取り、なすは輪切り、玉葱はみじん切り、ブロッコリーは小房に分ける。鶏もも肉は一口大のそぎ切りにする。
①で使用した鍋を洗った後、油をひき、なす・ブロッコリー・鶏肉を焼き、火が通ったら取り出しておく。
- ③ ②と同じ鍋に油をひき、みじん切りにした玉葱、おろし生姜を加え、火が通ったら出汁を加え沸騰させる。アクを取った後、味噌・中華だしを入れる。味噌が溶けたら豆乳・①のそうめんを加え、1~2分煮る。
- ④ 器に③と②、すだちの皮を盛り付ける。

《人参とブロッコリーのナムル》

- ① 野菜を6cm程度の長さの細切りにする。耐熱ボウルに入れラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ② 粗熱をとった①にAを加えて混ぜ合わせる。

《キウイフルーツ》

- ① 皮をむいて食べやすい大きさに切り、盛り付ける。