

## 茹ですにそのまま煮込む

## にゅうめん



## 材料(1人分/408kcal)

|          |       |
|----------|-------|
| そうめん     | 1束    |
| 水        | 300cc |
| A        |       |
| えのきたけ    | 1パック  |
| 梅干果肉     | 1個分   |
| 豚薄切り肉    | 100g  |
| しょうゆ     | 少々    |
| かつお節(小袋) | 1袋    |
| 長ねぎ      | 1/3本  |

## 作り方

- えのきたけは根元を切って半分の長さに切り、長ねぎは小口切りにする。肉は半分に切る。
- 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらそうめんを入れる。めんがくっつかないようにさっとかき回す。
- 2に肉を広げて入れ、肉の色が変わったら再度かき回して火を止める。風味づけにしょうゆを入れる。器に入れ、かつお節と長ねぎをのせる。



そうめんと梅干は塩分があるので、しょうゆは控えめにしましょう。

## 野菜と肉のハーモニー

## ●材料(1人分/452kcal)

|          |      |
|----------|------|
| キャベツ     | 2枚   |
| 豚薄切り肉    | 50g  |
| ぬるま湯     | 60cc |
| A        |      |
| 和風だし(顆粒) | 大さじ1 |
| 小麦粉      | 50g  |
| 卵        | 1/2個 |
| サラダ油     | 大さじ1 |

## お好み焼き

- キャベツは千切りにして、Aと混ぜる。
- フライパンに油を敷き、1を丸く広げて焼く。弱火で8分。肉をのせて裏返し、肉がカリカリになるまで弱火で焼く。好みにソースをかけてもよい。

## お湯を注ぐだけの

## 簡単みそ汁&amp;スープ

## 1. みそ玉にお湯を注ぐだけの“みそ汁”

カップにみそ玉1個と具材を入れて熱湯(160~200cc)を注げば、即席のみそ汁ができます。市販のインスタントみそ汁より塩分が控えめで、体に優しいみそ汁です。

## 材料(10個分)

|          |      |
|----------|------|
| みそ       | 大さじ8 |
| 和風だし(顆粒) | 小さじ5 |

## 作り方

- みそに和風だしを入れて、よく混ぜ合わせる。
- 10個に分けて、丸めてラップに包む。



## 具材の組合せ例

生で食べることができて、熱湯ですぐ柔らかくなる具材の組合せです。カップにみそ玉を入れて飲むことができます。

- ・麩+乾燥わかめ(小さじ1)
- ・えのきたけ(5本。2cm長さ)+乾燥わかめ(小さじ1)
- ・茹でほうれん草+油揚げ(1cmの角切り)
- ・みょうが(薄く切る。1個)+油揚げ(1cmの角切り)
- ・とろろ昆布+小ねぎ(小口切り)
- ・ミニトマト+みょうが(薄く切る。1個)
- ・茹でブロッコリー+ミニトマト
- ・キャベツ(千切り)+油揚げ(1cmの角切り)

## 2. 具材にお湯を注ぐだけの“スープ”

カップに具材と和風だし(顆粒)を入れて熱湯(160~200cc)を注ぎます。具材の旨味で、さっぱりした味のスープができあがります。

## 具材の組合せ例

具材は、それぞれの風味、旨味がより引き立つものを組み合わせましょう。

- ・とろろ昆布+長ねぎ(3cm長さのものを薄く切る)+和風だし(小さじ1/2)
- ・塩昆布+三つ葉(2本。2cm長さ)+和風だし(小さじ1/2)
- ・乾燥わかめ+しょうが(すりおろし。小さじ1)+和風だし(小さじ1/2)
- ・切干し大根(2cm長さ。ひとつまみ)+桜えび(小さじ2)+和風だし(小さじ1/2)
- ・乾燥わかめ+桜えび+ごま油少々+コンソメ(小さじ1/2)
- ・乾燥わかめ+ねぎ(薄切り)+昆布茶(小さじ1/2)