

根菜たっぷり けんちんそば

栄養バランスが
偏りがちな麺類も
これ一品で整います



※上記の写真は1人前になります

コツ・ポイント

根菜ミックスを活用することで下処理の手間を省くことができます。根菜をしつかり噛むことで満足感も高まります。

1



しめじは石づきをとり、小房に分ける。厚揚げは、1cm幅に切る。

2



鍋にAを入れ中火で熱し、沸騰したら根菜ミックス、厚揚げ、しめじを入れ根菜が柔らかくなるまで煮る。

3



(2)にゆでそばを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

4



器に盛り、小口切りにしたこねぎ(万能ネギ)をのせる。

材料 (2人分)

根菜ミックス
(さといも、にんじん、ごぼうなど)・・・300g
厚揚げ・・・・・・・・・・1枚(200g)
しめじ・・・・・・・・・・1/2袋(50g)

A)
めんつゆ(3倍濃縮)・・・80ml
水・・・・・・・・・・500ml
ゆでそば・・・・・・・・2袋(300g)

こねぎ(万能ネギ)・・・・少々

栄養計算(1人分)

エネルギー・・・・・・・・459kcal
たんぱく質・・・・・・・・20.3g
脂質・・・・・・・・・・12.2g

炭水化物・・・・・・・・54.2g
食塩相当量・・・・・・1.7g

レシピ監修:川島 美由紀 先生