

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&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)