



# にゅうめん



## 材料(2人分)

- 油…大さじ1 ●水…400cc
- 豚・とり合挽肉…120g ●そうめん…1束
- 長ねぎ(小口切り)…大さじ2
- 片栗粉…小さじ2
- A ●冬瓜(又はゆうがお)…200g
  - 玉ねぎ…90g(1cm角)
  - 人参…60g(いちょう切り)
- ガラスープ顆粒…大さじ1
- しょうがすりおろし…大さじ1/2
- だし昆布(5cm角)…1枚  
(又は粉末のこんぶだし…小さじ1)
- しめじ…60g ●とうふ…200g

※そうめんは2等分、スープは4等分した場合の栄養量です。

**栄養量**  
 ・エネルギー…228kcal ・脂 質…9.4g ・ビタミンB1…0.25mg ・食物繊維…3.3g  
 ・たんぱく質…13.0g ・炭水化物…26.4g ・ナイアシン…6.8mgNE ・食塩相当量…1.0g

①Aの野菜を1cmくらいの大きさに切りそろえておきます。冬瓜はすこし大きめに切ります。



②鍋に油大さじ1を入れ、挽肉とガラスープ顆粒を加え軽く炒めます。Aの野菜と水400cc、しょうがすりおろしとだし昆布を加え10分程煮ます。野菜が煮えたらしめじ、手でくずしたとうふを加え、だし昆布を取り除き、水溶き片栗粉でとろみを付け長ねぎを加えます。



③そうめんをゆで、水で洗い、②のスープと一緒に盛り付けます。

