

年越し蕎麦

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生のでんぷん蕎麦	100	278	1.0	41	30	0
鶏もも肉 皮なし	20	23	3.8	38	68□48□	微量
昆布、かつおだし	200	1	0.2	9	42	0.1
みりん	7	16	Tr	1	Tr	Tr
濃口しょうゆ	7	5	0.5	11	27	1.0
干しいたけ	1	2	0.2	3	21□15□	0.0
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0.0
みりん	2	5	Tr	Tr	Tr	Tr
濃口しょうゆ	1	1	0.1	2	4	0.1
人参	10	4	0.1	3	28□20□	Tr
根深ねぎ	10	3	0.1	3	18□13□	0.0
ゆず皮	0.1	Tr	Tr	Tr	Tr	0.0
七味唐辛子	適宜	-	-	-	-	-
合計		343	5.1	111	238 □199□	1.2

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

昆布とかつお節で出し汁をとる。

干しいたけは戻して細く切り、戻し汁と 酒で煮る。汁気が少なくなったら みりんを加えて再び煮る。

汁気がなくなったら火を止めて 濃い口しょうゆをからめておく。

蕎麦はたっぷりのお湯で茹で、冷水でもみ洗いし、水気をきっておく。(茹で時間目安：4分)

の出し汁で鶏肉、人参を煮る。火が通ったら みりん、濃い口しょうゆを加えておく。

茹でたそばを加えて強火で一気に温め、煮込まずに器によそり、しいたけ、ね

ぎ、ゆずをのせる。

お好みで七味唐辛子をかける□



《ワンポイントアドバイス》

肉は繊維に対して直角に切ると柔らかく食べられます。

でんぷん麺は沸騰したお湯の中で茹でるとドロドロになります。必ず、沸騰させないよう

注意しながら茹でましょう。冷たくして食べる場合の茹で時間は4～5分が目安です。

出し汁は飲まなかった分、塩分やカリウム量などの摂取量が減らせますので必ず残しましょう。

エネルギーアップにでんぷん餅をフライパンで蒸し焼きして加えるのも良いでしょう。

(普通のそば100□で作ったの場合 エネルギー□339kcal□たんぱく質13.9□□)

「広島臨床栄養研究会のレシピより200100901」

