



©オケちゃん

オケちゃんキッチン♪

2人分

◇主食・主菜◇ ピリ辛ジャージャー麺風そうめん



できあがり

(材料)

- ・そうめん 乾麺3束
(1人分約200g)
- ・豚ひき肉 140g
- ・トマト 100g
- ・きゅうり 60g
- ・白ねぎ 20g
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・にんにく 1/2かけ
- ・しょうが 10g
- A
 - ・甜麺醤 大さじ2弱
 - ・清酒 大さじ2
 - ・水 大さじ2
 - ・醤油 大さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・豆板醤 小さじ1/2程度
 (*お好みで量を調整する)
- ・片栗粉 小さじ1

(作り方)

- ①トマトはヘタをとり幅1cmの輪切りにする。
きゅうりは千切りにする。白ねぎは半分はみじん切りにし、残りは千切りにして水にさらす。
- ②にんにくとしょうがは皮をむき、すりおろす。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、①のみじん切りにした白ねぎ、②のにんにくとしょうがを加える。香りがしてきたら、豚ひき肉を加え中火で熱し、火が通るまで炒める。
- ⑤④に混ぜ合わせたAを加え、煮からめる。
- ⑥片栗粉を倍量の水(分量外小さじ2)で溶き、⑤にかき混ぜながら加え、とろみをつける。
- ⑦鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを袋の表記の時間のおおりにゆでる。ざるにあげて冷水でもみ洗いをし、しっかり水気をきる。
- ⑧皿にそうめんを盛り、きゅうり、⑥の順に盛りつける。千切りにした白ねぎをトッピングし、トマトを添えて出来上がり。
*麺に⑥をよくからめてから食べましょう！

◇副菜◇ 長芋となめこのかつお節和え

(材料)

- ・長芋 100g
 ・なめこ 40g
 ・オクラ 20g
 A [・ポン酢しょうゆ 大さじ1
 ・練りわさび チューブ1.5cm程度
 ・かつお節 2g

(作り方)

- ①オクラは幅5mmに斜め切りする。なめこは小房にほぐす。
 ②シリコンスチーマーに①を入れ、ふたをして、電子レンジ600Wで3分加熱する。
 ③長芋は皮をむき、長さ4cm幅1cmの拍子切りにする。
 ④Aを混ぜ合わせておく。
 ⑤②に③を加え、④を入れて混ぜる。かつお節を加えて、混ぜ合わせる。
 ⑥冷蔵庫で冷やし、皿に盛りつけて出来上がり。

◇デザート◇ パイナップルの黒糖豆乳寒天

(材料) 流し缶 1 個分 *作りやすい分量 (作り方)

- ・パイナップル 150g
 (缶詰)
 ・豆乳 300ml
 A [・黒糖 大さじ4
 ・粉寒天 5g
 ・水 100ml

- ①パイナップルは5mm幅に小さく切る。流し缶にカットしたパイナップルを入れる。
 ②豆乳は人肌程度に温める。
 ③小鍋にAを合わせて入れ、火にかける。沸騰したら、弱火にし2分かき混ぜながら煮溶かす。
 ④③に②を加えて、混ぜる。
 ⑤①の流し缶に④を流し入れ、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。食べやすい大きさに切り分け、パイナップル側をみせるように盛りつけて出来上がり。

栄養価 (1 人分)

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
ピリ辛ジャージャー麺風そうめん	498	23.0	15.1	3.7	42	1.7	2.3
長芋となめこのかつお節和え	48	2.8	0.3	1.7	20	0.6	0.6
パイナップルの黒糖豆乳寒天	79	2.4	1.2	1.1	31	1.3	0.0
合計	625	28.2	16.6	6.5	93	3.6	2.9