



米粉麺入りおくずかけ



《材料4人分》

- 米粉麺… 1/3 袋
- ごぼう… 1/3 本
- にんじん… 1/3 本
- さといも… 2個
- 生しいたけ … 1 枚
- こんにゃく… 1/5 枚
- 油揚げ… 1/2 枚
- ねぎ… 1/4 本
- 豆麩 … 適量
- だし汁… 3カップ
- しょうゆ… 大さじ1
- 片栗粉… 小さじ4
- サラダ油… 大さじ4
- 塩… 少々

《作り方》

1. ごぼうはささがき、こんにゃく、油揚げはさいの目切り、ねぎは小口切りにします。
2. サラダ油を熱して野菜とこんにゃくを炒め、油揚げを加えてだし汁で煮ます。
3. 材料が柔らかくなったら調味料で味を調べ、ゆでた米粉麺、水でもどしておいた豆麩を加えてから水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げます。

☆コツ・ポイント☆

- 米粉麺はあまりゆすぎないことがポイントです。



★1人分の栄養成分★ エネルギー：103kcal 食塩相当量： 1g



健康づくり・野菜をもっと食べよう！！

キャンペーン2012

＜宮城県仙南保健所・仙南栄養士会＞