

## ☆楽しくおうちごはん☆

### 《豆乳しらたき麺》



しらたきは食物繊維を多く含み、弾力のある食感で麺類を食べるよりも噛む回数が増え、満足感を得られます。また、炭水化物の量が春雨や麺類よりも少ないので、糖質を気にされている方にもおすすめの食材です。

#### ◆材料◆（2人分）

にんじん	1/4本
しいたけ	2枚
チンゲンサイ	1/2株
しらたき	1袋（150g）
水	1カップ
豚もも肉（うす切り）	100g
鶏がらスープ	小さじ2/3
みそ（あわせ）	小さじ2
無調整豆乳	100mL
ごま油	数滴

#### ◆作り方

- ①にんじんは細切りにする。  
しいたけは薄切りにする。  
チンゲンサイは2cm幅に切る。
- ②しらたきは沸騰したお湯に入れ、さっと湯通しし臭みをとる。ざるにあげ、水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ③鍋に水、にんじん、しいたけを入れ、火にかける。
- ④沸騰したらチンゲンサイ、豚肉を入れる。
- ⑤豚肉に火が通ったら、しらたき、豆乳、鶏がらスープを入れる。
- ⑥みそを溶かし入れ火を止める。
- ⑦お椀に盛り、ごま油をかける。

#### ◆1人分の栄養価

エネルギー	炭水化物	野菜摂取量	食塩相当量
146kcal	8.7g	60g	1.3g