

日曜日 昼食レシピ



～ M E N U ～

きのこサラダそば
ヨーグルト
ぶどう

1人分の栄養価（成人女性）

エネルギー 510kcal たんぱく質 25.8g 脂質 12.4g 炭水化物 76.7g 食塩相当量 2.7g

きのこサラダそば

| 材料名 | 正味重量 | | 作り方 |
|--------------|-----------|------------|---|
| | 大人1人分 | 家族4人分 | |
| 干しそば | 80g | 300g | ① そばはゆでて、流水で冷やす。 ② レタス、きゅうりはせん切り、トマトはさいの目に切る。油揚げは焼いて刻んでおく。 ③ 器にそばを盛り、レタス、きゅうり、トマト、油揚げ、きのこソテー、ゆで卵を彩りよく盛り付ける。 ④ 刻んだ焼きのりをのせ、めんつゆをかける。 |
| サニーレタス | 1枚(30g) | 3枚(100g) | |
| きゅうり | 1/3本(30g) | 1本(100g) | |
| トマト | 1/6コ(30g) | 1/2コ(100g) | |
| 油揚げ | 1/2枚(10g) | 2枚(40g) | |
| ゆで卵 | 1コ | 4コ | |
| 焼きのり | 1/3枚(1g) | 1枚(3g) | |
| めんつゆ(ストレート) | 50ml | 190ml | |
| きのこソテー(作り置き) | 55g | 180g | |

【作り置き】 きのことソテー

| 材料名 | 正味重量 | | 作り方 |
|----------|--------|-------------|-----------------------------|
| | 大人1人分 | 家族4人分 | |
| 生しいたけ | 15g | 3コ(50g) | ひと口大に切ったきのこを炒め、調味料で味をととのえる。 |
| しめじ | 15g | 1/3パック(50g) | |
| エリンギ | 15g | 1本(50g) | |
| まいたけ | 10g | 2/3パック(30g) | |
| オリーブ油 | 小さじ1/2 | 大さじ1/2 | |
| 白ワイン | 小さじ1/2 | 小さじ2 | |
| ガーリックパウダ | 少々 | 少々 | |
| 塩 | 0.5g | 小さじ1/4 | |
| こしょう | 少々 | 少々 | |