

ジャングルそば



食物繊維量18g以上のメニュー

カロリー	590	kcal
たんぱく質	30.1	g
脂質	25.9	g
炭水化物	70.3	g
食塩相当量	3.3	g

食物繊維	20.0	g
糖質	50.3	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
油揚げ	1/2枚	20
かいわれだいこん	1/2パック	30
ブロッコリースプラウト	1パック	20
レッドキャベツスプラウト	1パック	20
みょうが	1個	20
しょうが	親指大	10
しそ	5枚	3
クルミ (煎ったもの)	2粒	10
白ねりごま	大さじ1	18
めんつゆ (ストレート)	1/2カップ	100

【作り方】

- ①油揚げはトースターでこんがり焼き、短冊切りにしておく
- ②みょうがとしそ、しょうがは千切りにして水に5分ほどさらしてからザルにとり、水をよくきっておく
- ③かいわれと、ブロッコリースプラウト、レッドキャベツスプラウトは根の部分を外し、ほぐしておく
- ④ねりごまをめんつゆで溶いておく
- ⑤ゆでた麺をお皿に盛り付け、①～③をふんわり盛り付け、④をかけ、くだいたクルミをふる