

長芋と油揚げの和風パスタ



食物繊維量18g以上のメニュー

カロリー	491	kcal
たんぱく質	25.4	g
脂質	7.0	g
炭水化物	84.5	g
食塩相当量	2.5	g

食物繊維	19.5	g
糖質	65.0	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
長芋		100
オクラ	5本	70
しそ	5枚	3
めんつゆ（ストレート）	1/4カップ	50
山椒の粉	少々	0.1
【油揚げの蒲焼き風】		
油揚げ	1/2枚	20
しょうゆ	小さじ1	6
酒	大さじ1	15
みりん	大さじ1	

【作り方】

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、粗熱がとれたら短冊切りにしておく
- ②小鍋に、油揚げの蒲焼き風の材料をすべて入れ、水気がなくなるまで炒りつける
- ③鍋に湯を沸かし、麺を5分間ゆでる。ゆで上がりの1分前に、軸を落としたオクラを入れ、一緒にゆでておく
- ④③のオクラを水にとって冷まし、小口切り、しそは千切り、長芋はすりおろしておく
- ⑤お皿に麺を盛り、長芋、オクラ、油揚げ、しそを盛り、めんつゆをかける。お好みで山椒をふる