

# 肉味噌レタスそば



## 食物繊維量18g以上のメニュー

カロリー	664 kcal
たんぱく質	39.9 g
脂質	24.6 g
炭水化物	74.3 g
食塩相当量	3.3 g

食物繊維	20.0 g
糖質	54.3 g

### 【材料】

材料	分量	正味重量(g)
【肉味噌】		
豚ひき肉		100
たまねぎ		50
しいたけ		40
にんにく	1片	6
しょうが		20
みそ	大さじ1	18
しょうゆ	小さじ1	6
酒	大さじ1	15
みりん	小さじ1	6
ごま油	小さじ1	4
レタス		60
きゅうり		50

### 【作り方】

#### 肉味噌の作り方

- ①たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうがはみじん切りにしておく
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうが炒める
- ③にんにくの香りが出てきたら、ひき肉とたまねぎを加え、ひき肉の色が変わるまで炒める
- ④ひき肉の色が変わったら、肉味噌の残りの材料をすべて入れ、水分が少なくなるまで炒める

#### 肉味噌レタスそば

- ①レタスは太めの千切り、きゅうりは縦半分にして、斜め薄切りにしておく
- ②麺をゆで、ゆで上がったらずルにとり、熱いうちに①のレタスときゅうりと和えておく
- ③お皿に②を盛り、肉味噌をのせる