



豚しゃぶトマトそば

栄養士コメント

夏バテで食欲がないときは、軽く食べれる麺類がおすすめです。麺類を主食にする際は野菜をたくさんのおまかせしましょう。豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれており、疲労回復などの夏バテ予防におすすめです。

作り方

- ①：そばは水でサッとさらす。
- ②：豚もも肉は片栗粉を少量つけ茹でる。氷水で冷ます。
- ③：ボールに豚肉、切ったトマト、青じそ、だしつゆ、しょうが、ごま油を入れ和える。
- ④：皿にそばを盛り③をかける。レモンを飾る。



成分値 (1人分)

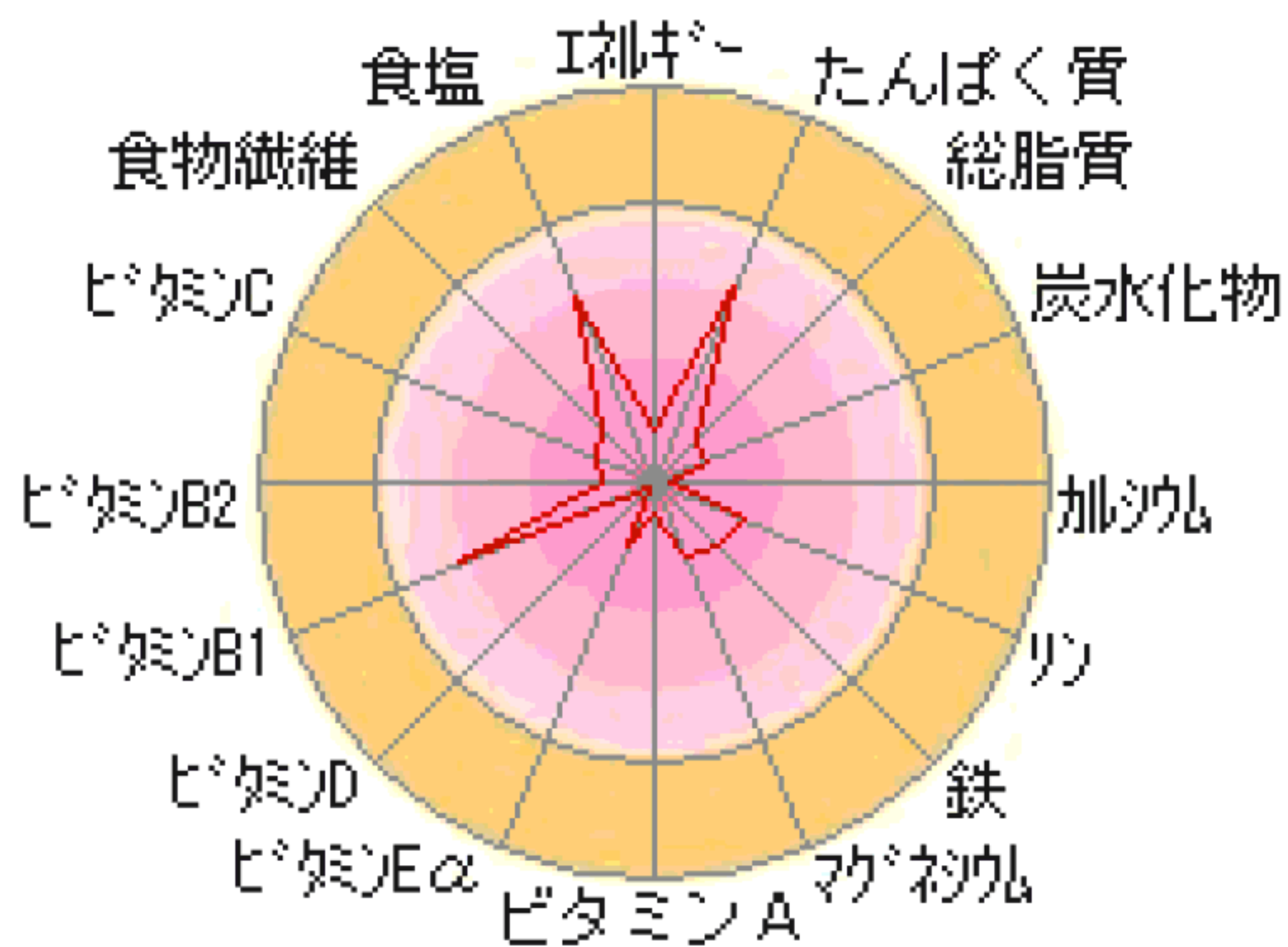
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	362 kcal
2. たんぱく質	30.3 g
3. 総脂質	9.2 g
4. 炭水化物	47.4 g
5. カルシウム	31 mg
6. リン	272 mg
7. 鉄	1.8 mg
8. マグネシウム	68 mg
9. ビタミンA	58 μg
10. ビタミンEα	1.4 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.68 mg
13. ビタミンB2	0.19 mg
14. ビタミンC	20 mg
15. 食物繊維	4.3 g
16. 食塩	1.1 g

1. そば(ゆで)	150 g
1玉	
2. トマト	1/2 個
細かい角切りにする。	
3. 豚もも・脂無	60 g
4. 青じそ	2 枚
せん切りにする。	
5. 減塩だしつゆ	1 大サジ
6. 生姜	1/2 かけ
おろす。	
7. ごま油	1 小サジ
8. レモン	1 切
くし切りにする。	
9. 片栗粉	少々



(範囲内です)