



鶏ごぼうつけそば

栄養士コメント

そばに含まれるルチンには動脈効果の予防や血圧を下げる効果があります。

そばのつゆは具たくさんにし、具と一緒に食べる事で薄味をカバーできます。



作り方

ごぼうは乱切り、ネギは斜め薄切り、ほうれん草は5cm程の長さに、鶏肉は一口大に切る。

鍋に合わせだし、鶏肉、ごぼうを入れて火にかける。沸騰したらアクを取る。

ネギ、ほうれん草、調味料を入れて一煮立ちさせる。

お好みで七味唐辛子をかける。

成分値 (1人分)

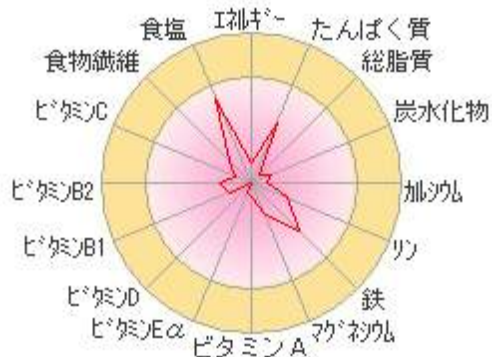
摂取値 単位

1. エネルギー	355 kcal
2. たんぱく質	25.0 g
3. 総脂質	4.9 g
4. 炭水化物	50.5 g
5. カルシウム	75 mg
6. リン	297 mg
7. 鉄	3.5 mg
8. マグネシウム	79 mg
9. ビタミンA	65 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.21 mg
13. ビタミンB2	0.32 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	5.1 g
16. 食塩	1.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. そば(ゆで)	150 g
2. 鶏もも皮なし(成鶏)	70 g
3. ごぼう	20 g
4. 白ねぎ	20 g
5. 小松菜	20 g
6. だし(かつお・昆布)	180 ml
7. 減塩しょうゆ	2 小サジ
8. みりん	1/2 大サジ
9. 上白糖	1/4 小サジ
10. 七味唐辛子	少々



(黄色い枠内です)