



牛肉とナスのレモンまぜ蕎麦

栄養士コメント

牛肉、卵、そばには貧血改善に有効な鉄分が豊富に含まれています。

具に味を付けてまぜ蕎麦にすることで、めんつゆの量を減らし、減塩します。おつゆにレモン汁を加え、味の薄さを軽減します。



作り方

：そばは表記通り茹で、水で冷まし、水気をよく切る。

：卵、砂糖をよく混ぜる。フライパンにサラダ油を少量ひき、温まったら卵を流し入れ、薄く焼く。冷まして細切りにする。

：ナスは縦に細長く切って水に浸けておく。水気をしっかりと拭き、フライパンにサラダ油を少量ひきナスを炒め、お皿に取り出しておく。

：そのままのフライパンに牛肉を焼き、焼き色がついたら酒、砂糖、醤油の順に入れ、汁気が少なくなるまで炒める。

：かけつゆを合わせておく。

：皿にそば、錦糸卵、ナス、牛肉、ミョウガ、ネギの順に盛り付け、周りにかけつゆをかける。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	426 kcal
2. たんぱく質	36.9 g
3. 総脂質	13.1 g
4. 炭水化物	51.0 g
5. カルシウム	49 mg
6. リン	284 mg
7. 鉄	3.5 mg
8. マグネシウム	68 mg
9. ビタミンA	58 μg
10. ビタミンE	0.8 mg
11. ビタミンD	0.4 μg
12. ビタミンB1	0.17 mg
13. ビタミンB2	0.29 mg
14. ビタミンC	11 mg
15. 食物繊維	4.5 g
16. 食塩	1.8 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. そば(ゆで)-----	150	g
1五		
2. 茄子-----	1/2	本
3. 牛肉(和牛)もも・脂無-----	60	g
4. 日本酒-----	1/2	小サジ
5. 上白糖-----	1/2	小サジ
6. 減塩しょうゆ-----	1/2	小サジ
<錦糸卵>		
7. 鶏卵-----	1/2	こ
8. 上白糖-----	1/2	小サジ
<かけつゆ>		
9. 減塩だしつゆ-----	1.5	大サジ
10. レモン(果汁)-----	1	小サジ
11. 水-----	2	大サジ
<薬味>		
12. みょうが-----	1/4	こ
細く刻む。		
13. 青ねぎ-----	1	本
斜めに切る。		

