

さっぱり きしめん



作り方



- ① 昆布とかつお節でだしをとり、その中に干しいたけを入れて戻し、もどったしいたけを取り出してせん切りにする。
- ② 切ったしいたけを①のだし汁にもどし、しいたけを下煮しておく。そのまま冷やす。
- ③ ②が冷めたら青じそドレッシングと合わせて混ぜる。
- ④ 鶏もも肉をお湯で茹でて、中まで火が通ったら取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ きゅうりをななめ輪切りにして、せん切りにする。
- ① トマトはくし形に切る。
- ② たっぷりのお湯を沸かし弱～中火で、でんぷんきしめんを6分ぐらい茹でる。
強火でぐらぐらに立たせないようにする。芯が残っていないようなら、お湯からあげて流水でしっかりと洗う。ザルにあげて水気をしっかりと切る。
- ③ 麺を皿に盛り、具をのせる。食べる直前に③をかける。

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
ジジウ先生でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
トマト	20	4	0.1	42	5	0
干しいたけ	3	6	0.6	63	10	0
鶏もも肉	20	23	3.8	68	38	0
ノンオイル青じそドレッシング	10	11	0.4	-	-	0.9
昆布かつおだし汁	30	1	0.1	19	4	0
合計		330	5.3	239	82	0.9

ワンポイント
アドバイス!!



だして割った青じそドレッシングが薄いと
感じるようなら、だしの分量をへらすとよ
いでしょう。
麺を茹でるとき、軟らかくなったと思っ
ても意外と芯が残っていることがあるの
で、しっかりと茹でましょう。

(広島臨床栄養研究会)