

# おざら



## 材料（1人分）

ほうとう(生)	100 g	鶏もも肉	15 g	
つけ汁		にんじん	10 g	
A {	水	125 cc	しいたけ	1枚
	かつお節	2.5 g	なめこ	10 g
	しょうゆ	25 cc	ねぎ	10 g
	みりん	20 cc	大葉	1枚

## 調理方法

- ① 鍋に分量の水を入れ、かつお節で出し汁をとっておく。
- ② 鶏もも肉は一口大、にんじん・しいたけは太めのせん切り、なめこはさっと水洗い、ねぎは小口切りにする。
- ③ 出し汁に②を入れて火が通ったら、Aの調味料で味をつけ、つけ汁とする。
- ④ その他の作業が全て終わったら、大きめの鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、ほうとう麺をほぐしながら入れる。
- ⑤ 麺は袋に記載された時間を元に自分の好みのかたさでゆであげる。
- ⑥ 麺をザルにあげ水道水を少々流しながら洗う。その後氷水にさらす。あまりつけすぎないように注意する。
- ⑦ 器に盛りつけ、せん切りにした大葉を添える。つゆにつけて食べる。  
つけ汁は温かくても冷たくても良い。

## 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
388 kcal	12.1g	3.6g	0.3 $\mu$ g	3.1g

## 和風スパ なめこソース

### 材料（1人分）

スパゲティ	75g	酒	大さじ 1
なめこ	1/2 袋	みりん	大さじ 1/2
大根	100g	しょうゆ	大さじ 1
ほうれん草	2 本	塩	少々
ベーコン	20g	こしょう	少々
オリーブオイル	少々	きざみのり	適宜



### 調理方法

- ① 大根はおろす。ほうれん草は食べやすい大きさに切る。ベーコンは2 cm幅くらいに切る。
- ② スパゲティは好みのかたさで茹でる。茹で上がりと同時にソースができるようにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコンとほうれん草をいためる。そこに調味料を加え、少し煮たら大根おろしを加え煮る。
- ④ ③のソースに茹で上がったスパゲティを麺だけ入れる。残っている茹で汁になめこを入れ湯通しして、麺に加えて和える。水分が少なかったら茹で汁を少し加えてもよい。塩・こしょうで味付けし皿に盛りつけ、きざみのりをふりかける。

### 栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	ビタミンD	塩分
476 kcal	17.2g	11.9g	0.7 $\mu$ g	3.1g