

ジャージャー麺風パスタ

作り方

| | |
|----------|--------|
| 材料 | 4人分 |
| パスタ | 320g |
| 豚ひき肉 | 200g |
| ごま油 | 小さじ1 |
| ねぎ | 40g |
| 干し椎茸 | 4g |
| 生姜 | 2g |
| A | |
| 味噌 | 40g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 小さじ2 |
| 醤油 | 小さじ1 |
| ガラスープの素 | 小さじ1/2 |
| 干し椎茸の戻し汁 | 200ml |
| B | |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| 水 | 大さじ2 |
| きゅうり | 1本 |
| トマト | 1個 |

- ① 干し椎茸は水250mlで戻す。
- ② きゅうりは板ずりして塩を洗い流す。細切りにする。トマトはヘタを取ってくし形切り。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ Bを合わせて水溶き片栗粉を作る。
- ⑤ ねぎ、生姜、干し椎茸をみじん切りにする。
- ⑥ フライパンにごま油と豚ひき肉を入れて炒める。ある程度火が通ったら⑤を入れて一緒に炒める。
- ⑦ ⑥にAの調味料を入れて炒める。火を一度止めて、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。再度火をつけてトロミをつける。
- ⑧ 鍋に熱湯を準備し、パスタを指定時間より1分短く茹でる。ザルにとり湯切りする。
- ⑨ 麺を皿に盛り、上に⑦をかけ、きゅうりとトマトを飾る。

ポイント

パスタ（乾）は、中華麺と違い食塩を含んでいません。減塩のために茹でる際も塩は加えずに茹でます。

つるむらさきのわさびマヨ和え

作り方

| | |
|--------|--------------------------|
| 材料 | 4人分 |
| つるむらさき | 280g |
| A | { マヨネーズ 大さじ4 練りわさび 適量 |

- ① つるむらさきを洗う。
- ② 鍋にお湯を沸かし塩を加え、茎の部分を1分程度茹でたら、葉の部分も加え、30秒程度茹でる。冷水に取って水気を絞る。食べやすい長さに切る。
- ③ Aを合わせる。
- ④ 食べる直前につるむらさきを③で和える。

1人当たりの栄養価

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
|---------|---------------|------------|---------|------------|
| ジャージャー麺 | 488 | 21.1 | 11.8 | 1.8 |
| マヨ和え | 89 | 0.8 | 8.8 | 0.3 |
| 合計 | 577 | 21.9 | 20.6 | 2.1 |