

KENKO RECIPE

糖尿病

いろいろきのこの ぶっかけそば

POINT

うま味が詰まったきのこを
ふんだんに。

香味野菜とかぼすの爽やかな酸味が
そばの味を引き立てます。



主食
&
汁物

1人分
407 kcal
食物繊維
8.3 g
食塩相当量
0.7 g



KENKO RECIPE ◆ 糖尿病

いろいろきのこのぶっかけそば

1人分 407 kcal ◆ 食物繊維 8.3g ◆ 食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)

いろいろきのこのいため物(刻む)

… 大さじ6 (約70g)

ごぼう … 30g

米みそ

… 小さじ1～2* (塩分により調整)

だし … 3カップ

そば(生でも乾めんでもお好みで)

… 2人分(生で約250g)

小ねぎ(小口切り) … 3本

かぼす … 適量

七味とうがらし … 好みで少量

*栄養価は塩分13%のみそ小さじ1で算出。

作り方

- ① ごぼうは皮をたわしなどで洗い、みじん切りにする。
- ② なべにだしと①を入れて火にかけ、ごぼうに火が通るまで約6分煮る。アクが出たら除く。きのこのいため物を加え、さらに10分ほど煮てみそをとき入れる。
- ③ そばは袋の表示に従ってゆで、水にとって水けをよくきる。器に盛り、②をかけ、小ねぎを散らし、かぼすを添える。好みで七味とうがらしをふる。

常備菜

いろいろきのこのいため物

大さじ1で10kcal ◆ 食物繊維 0.6g ◆ 食塩相当量 0g

材料 (作りやすい分量)

生しいたけ(石づきを除く) 5枚(100g)、しめじ類(石づきを除く) 1パック(130g)、えのきたけ(石づきを除く)・まいたけ各1パック(各100g)、油大さじ2

作り方

- ① きのはすべてあらみじんに切り、まいたけだけ別に分けておく。
- ② フライパンを火にかけて温め、油を入れてなじんだら、まいたけ以外のきのこを入れる。強めの中火で、水けをとばすようにへらなどで混ぜながら7分ほどいためる。まいたけを加えてさらに2分ほどいためて火を消し、そのままさます。