



栄養だより

○寮メニューレシピ紹介

☆豆乳担々麺☆

- ① フライパンでごま油を熱してしょうが、にんにくを炒める
- ② 豚ひき肉、玉ねぎを加え炒め、★で味つけする
- ③ 鍋に☆を入れ温め、器に盛ったラーメンにかける
- ④ ②の肉みそとチンゲン菜をのせて完成

【調理のポイント】

☆豆乳は加熱しすぎると成分が分離して舌ざわりが悪くなります。最後のほうに加え、沸騰する前に火を止めるとおいしく仕上がります。

☆ねりごまはごまドレッシングでも代用できます。代用する場合は顆粒だしやみそを少し減らして塩加減を調整してください。

☆ラーメンをもやしや春雨に変えることで、ヘルシーなスープとしてもおいしく食べることができます。

食材	分量(1人分)	下処理等
ラーメン	1玉	ゆでておく
☆お湯	30g	
☆調整豆乳	65g	
☆顆粒鶏がらだし	0.7g	
☆みそ	4g	
☆ねりごま	1.6g	
豚ひき肉	40g	
玉ねぎ	20g	みじん切り
ごま油	2g	
おろししょうが	2g	
おろしにんにく	2g	
★料理酒	7.5g	
★トウバンジャン	2g	
★みそ	5g	
チンゲン菜	50g	ゆでて一口大に切る

○行事食

15日(月) 国家試験応援献立
(32H寮生に好きなメニューのアンケートをとりました)

○旬の食材

(野菜・芋類)

カリフラワー、キャベツ、ごぼう、小松菜、大根、
ねぎ、菜の花、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、れんこん

(果物)

オレンジ、みかん、レモン

(魚介類・藻類)

さわら、たら、ぶり、たらこ、のり、ほたて

