

お鍋ひとつで！ゆり根とキャベツのとろとろにゆうめん

| 考案者 | 和田順子さん(札幌市)



材料

4人分

そうめん	4束 (200g)
キャベツ	4枚 (200g)
ゆり根	16片 (48g)
やきとり缶 (塩味)	4缶 (240g)
しょうゆ	少々 (小さじ2/3)
飲料水	1リットル

作り方

- ①鍋に飲料水を入れ、沸騰させる。
- ②ゆり根は、りん片をはがして洗う。キャベツを食べやすい大きさにちぎる。
- ③①にそうめんとキャベツ、ゆり根を入れる。
- ④2分ほど(そうめんの袋の表記の通り)茹でたら麺と野菜と、適量のゆで汁を器に盛る。
- ⑤最後にやきとり缶をたれごとかける。
- ⑥かけた後にスープを味見し、味が薄ければしょうゆを足してでき上がり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋

料理のコツ・ポイント

- ゆり根とキャベツは、火の通りが早いので、そうめんと同時に入れる
- やきとりは、器に盛り付けた後に入れることで、鍋が油で汚れない

栄養価

1人分

エネルギー	311kcal
水分	348.9g
たんぱく質	17g
脂質	5.3g
炭水化物	47.4g
食物繊維	2.8g
食塩相当量	3.4g

【コメント】 そうめんを利用することで「時短」になり、胃への負担も少ない。