

切干し大根の焼きそば風

セールスポイント

【応募者：穴井晶子さん、金丸愛希さん、立石梓さん】

- 切干し大根を麺の代わりに使用することで食物繊維不足になりがちな避難所での生活で、食物繊維の多い食事を摂取することができます。
- 切干し大根のコリコリした食感でよく噛むことになり、唾液の分泌が増えます。
- その時にある野菜(玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、葱など)を加えて調理にアレンジができます。

エネルギー

166kcal

たんぱく質

7.9g

脂質

8.4g

食塩相当量

1.2g

食物繊維

4.1g



調理時間
(目安)

20分

食事バランスガイドで
見てみると…



(副菜:2つ【sv】)

(主菜:1つ【sv】)

ワンポイントアドバイス

- ★焼きそば風ですが主食となる食品は入っていないので、通常時におかずとして利用する場合は、分量を減らしてみてください。
- ★通常時には豚肉やハムなど要冷蔵の主菜や彩りのある野菜などを入れると見た目も鮮やかになります。もちろん、麺を入れてもOK!