



# お手軽に 一品料理

使用した  
減塩食品は、  
これ!



## 豆乳減塩タンメン (1人分)



### 材料

- |          |      |                  |            |
|----------|------|------------------|------------|
| • 中華麺    | 110g | • 無調整豆乳          | 100ml      |
| • 豚こま切れ肉 | 50g  | • 水              | 100ml      |
| • キャベツ   | 40g  | • 鶏がらスープ小さじ1・1/2 | (塩分40%カット) |
| • もやし    | 40g  | • 顆粒昆布だし         | 小さじ1/2     |
| • にんじん   | 20g  | • (食塩無添加)        |            |
| • ニラ     | 20g  | • 塩/こしょう         | 少々         |
| • ごま油    | 小さじ1 |                  |            |

### 作り方

- ① キャベツはざく切り、にんじんは短冊、ニラは3~4cmに切る。
- ② フライパンにごま油を入れ加熱し、豚肉を炒め、次に野菜を入れて炒め、塩、こしょうをする。
- ③ ②に水、鶏がらスープ、昆布だしを入れひと煮立ちしてから豆乳を加えてスープを作る。
- ④ 別に茹でて湯切りした中華麺を器に入れ、③を盛り付ける。

\*添付のスープで作る場合は1/2量にして、野菜を炒めるときに鶏がらスープ(減塩)小さじ1/2を入れます。(食塩相当量3.1g)

### 1人分 栄養成分

エネルギー	483Kcal
たんぱく質	25.9 g
食塩相当量	2.57g

\*お好みでラー油、胡麻等加えても!