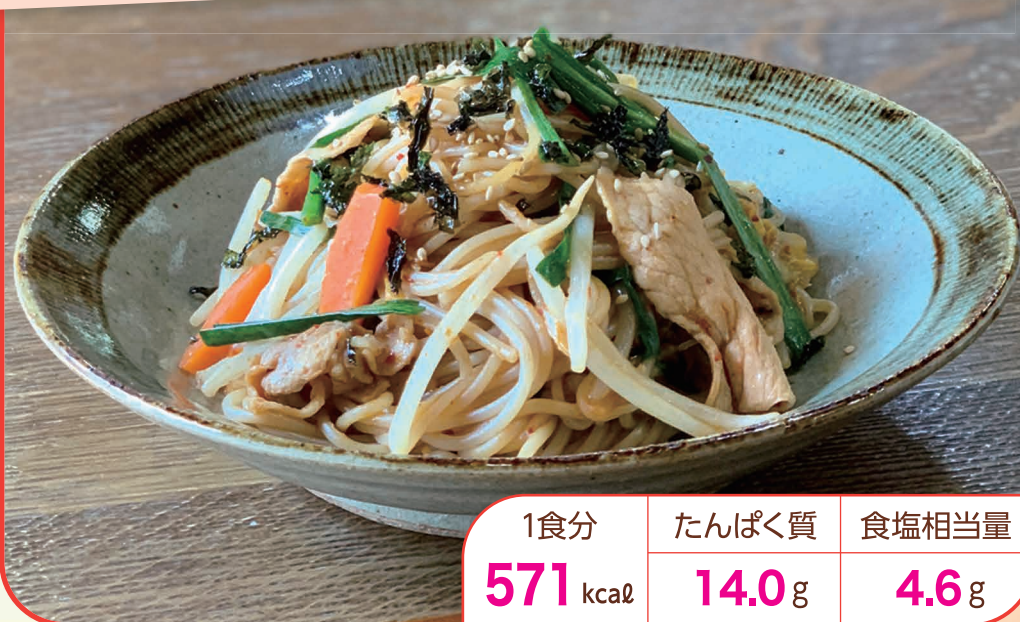


誤嚥性肺炎を防ぐ! のどを鍛える『噛むカム』レシピ

豚肉とキムチのピリ辛焼き冷麺



1食分	たんぱく質	食塩相当量
571 kcal	14.0 g	4.6 g

材料 (1人前)

- ・盛岡冷麺の麺 (韓国冷麺でもOK) …1人前
- ・豚こま切れ肉 …30g
- ・もやし …50g
- ・にら …20g
- ・人参 …30g
- ・キムチ …50g
- ・ごま油 …小さじ1
- A
 - ・しょうゆ、砂糖 …各小さじ1
 - ・鶏がらスープの素 …小さじ1
 - ・白いりごま …適宜
- ・韓国海苔 (お好みで) …適宜

作り方

- ①盛岡冷麺の麺は表示時間通りに茹で、流水にさらして水気をしっかり切る。
- ②にらは3cm長さに、人参は細切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉、人参、キムチを加え炒める。豚肉の色が変わったら、1の麺、もやし、にら、Aを入れさっと炒める。調味料が具材に行き渡れば完成。最後にお好みで韓国海苔を散らす。

噛み応えを残すために、なるべく短時間で!

ピックアップ食材!



盛岡冷麺

小麦粉とでんぷんを練り上げて作られた麺は、強いコシが特徴!!
炒めて食べても、そのコシは健在です!!