

## 鶏肉とシメジの田舎そば

当院では汁物の代わりに提供しているのでおわんで 4 人分の材料となっています。ほっこりとしたおそばで当院の人気メニューです。

### <主な材料・4 人分>

そば	1 束
鶏ムネ肉	50g
長ネギ	3 分の 1 本
シメジ	2 分の 1 パック
ニンジン	4 分の 1 本
しょうゆ	大さじ 3
砂糖	大さじ 1
みりん	小さじ 1
だし汁	3 カップ
好みで七味唐辛子	



### <作り方>

- ① そばは袋の表示より 1 分程、度短くゆでる。
- ② 長ネギは 3mm 幅で斜めに切る。
- ③ シメジは一口大にほぐす。ニンジン皮をむき、千切りにする。
- ④ 鶏肉は細切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁としょうゆ、砂糖、みりんを入れて、④の鶏肉を入れ煮立て、あくをとる。
- ⑥ シメジにニンジンを入れ、ニンジンがやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ 長ネギを入れ、ひと煮立させる。
- ⑧ おわんにそばと⑦を盛り付け、七味唐辛子をお好みでかける。

【エネルギー92kcal、タンパク 5.5 g、塩分 2.0g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)