山菜とろろそば

一人分　５２８ｋｃａｌ　　塩分　4.9ｇ

＊材料＊　　二人分

・そば（干）	２００ｇ	・ワラビ	２０ｇ
・竹の子	４０ｇ	・フキ	２０ｇ
・人参	２０ｇ	・玉葱	８０ｇ
・干椎茸	２ｇ	・油揚げ	１０ｇ
・鶏モモ肉	６０ｇ	・醤油	３０ｇ
・みりん	３０ｇ	・だし汁	４００ｇ
・長芋	６０ｇ	・葱	２０ｇ
・なると	２０ｇ		

*作り方＊

１・野菜、油揚げ、椎茸を千切りに鶏肉はうすくスライスする。
２・長葱は小口に切り、なるとをスライスに、長芋はすりおろす。
３・だし汁を火にかけ野菜、油揚げ、椎茸、鶏肉を煮て調味料を加える。
４・そばを茹で流水で洗う。
５・そばを温め器に盛り３をかけ葱、なると、長芋をのせる。

寒い季節には野菜タップリの温かい麺はいかがですか？多くの効能がある滋養強壮食品の長芋を加えて寒い冬を乗り切りましょう！！

延山会　西成病院　　２００９.１２