

とろっとにゅうめん



栄養量(1人分)

エネルギー338kcal/蛋白質14.1g
脂質10.0g/炭水化物45.4g/塩分2.8g

乗り切りPOINT

豆乳を使うと、エネルギーと蛋白質アップができます。下痢の症状が重いときは、豚肉を脂肪分が少ない鶏ささみ肉に、また油炒めを省いて作るのもよいでしょう！そうめんをゆで汁ごと使うことでとろみが出て、口内炎の痛みと比較的刺激が少ないようです。

❁材料(1人分)

そうめん	50g
豚肉しゃぶしゃぶ用	30g
白菜	60g
人参	10g
サラダ油	2g
☆めんつゆ3倍希釈	小さじ1強
水	250cc
★豆乳	100cc

☆めんつゆはめん料理だけでなく、煮物や炊き込みご飯などの味付けにも使えるので便利です。

❁作り方

- ① 豚肉しゃぶしゃぶ用は食べやすい一口大サイズにカットしておく。
- ② 白菜は1cm幅のざく切りにする。
- ③ 人参は千切りにする。
- ④ 鍋に油をひき、①～③までの具材をさっと炒める。
- ⑤ ④に分量の水を入れ、野菜が軟らかくなるまで3～5分煮込む。
- ⑥ そうめんを半分に割り入れ、さらに1～2分煮る。
- ⑦ 豆乳を入れひと煮立ちさせできあがり。



食欲不振

口内炎

下痢

胃不快感

消化器術後