

風邪のときの晩ごはん



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)

 183 カロリー 	炭水化物	35g
	たんぱく質	7.6g
	脂質	5g
	食塩	2.9g

かきたまにゅうめん

簡単

材料

そうめん	1束 (80g)
A	
水	600ml
しょうがチューブ	3cm
中華だし	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
卵	1個
小口ネギ	3g (約1本)
ごま油	小さじ1

作り方

- 鍋にAを入れて沸騰させます。
- そうめんを半分に折って加え、中火で2分ほどかき混ぜながら煮込みます。
- そうめんが火が通ったら溶き卵を流し入れます。
- 再度沸騰したらごま油を入れます。器に盛り付け、小口ねぎをトッピングして完成です。

※ そうめんを下茹でしないので簡単に作れます。その分味付けは控えめに。②で水が少ないと感じたら足してください。

準備時間

1分

調理時間

10分

分量

2人分

風邪の時のONEポイント

- ①たっぷり睡眠時間をとる
- ②体を温める
- ③消化の良い栄養のあるものを食べる

胃腸炎のときの晩ごはん



水晶鶏

簡単

材料	作り方	準備時間
鶏むね肉（皮なし） 塩 片栗粉	1枚（250g） 小さじ1/2 大さじ2杯	① 鶏むね肉はそぎ切りにして、分量の塩を揉みこみ、片栗粉をまぶします。
A おろしだれ		調理時間
大根 大葉 めんつゆ（3倍濃縮）	150g（15cm） 5g（5枚） 大さじ2杯	② 大きめの鍋に湯を沸かし、①のおね肉を一枚ずつ入れます。 再度沸騰したら中火で茹でます。
B 梅肉だれ		15分
梅干し ポン酢 砂糖	10g（1個） 大さじ2杯 小さじ1/2杯	③ 鶏肉が浮き上がってきたら（およそ2分）湯から引き揚げます
おすすめポイント	④ たれ A 材料を混ぜ合わせる B たいた梅干しと調味料を混ぜ合わせる ※たれはお好みで。 A、B以外に胡麻ドレッシングや中華ドレッシングもおすすめです。	分量
		2人分

栄養成分表（1人前あたりの含有量）※「おろしだれ」の場合

 207 カロリー	炭水化物	14.3g
	たんぱく質	30.3g
	脂質	2.5g
	食塩	1.9g