

五目親子きしめん



1 人分の栄養価

エネルギー	357kcal	カルシウム	71mg
たんぱく質	18.7 g	食塩相当量	3.0 g
脂質	6.9 g		

一口メモ

材料（1 人分）

作り方

品名	量	下準備	
きしめん（ゆで）	1 玉		① だし汁、しょうゆ、塩、みりん、酒を混ぜ、ひと煮立ちする。
だし汁（濃い目）	250 ml		② 小鍋に①から100 ml をとり、鶏肉、にんじん、しいたけをあくを取りながら煮る。火が通ったらほうれん草、ねぎを加え、溶き卵でとじる。
しょうゆ	小さじ1		③ ①の残ったつゆできしめんを温め、どんぶりに盛り付け、その上に②をのせる。
塩	小さじ1/6		
みりん	小さじ1/2		
酒	小さじ3/4		
鶏もも肉（皮なし）	30 g	一口大に切る	
にんじん	10 g	短冊切り	
生しいたけ	1 枚	薄切り	
ほうれん草	30 g	ゆで2 cm に切る	
ねぎ	10 g	斜め切り	
卵	1 個	溶きほぐす	