

タイトル	分類		～ 作り方 ～																					
	朝・昼・夕・間食・その他	主食・主菜・副菜・その他																						
完全 麺 *PRポイント (この料理をおススメしたい人は誰ですか?) 料理をしたことがいれど健康でいたい人へ ひと皿にたくさんの栄養素がっまっています		1. ひやむぎをゆで、水ですらし、おを切る (アロコリーをレンジで温める わかめを水ですし、一口大に切る (A) 温泉たまごをつくる おくらを洗ってきざむ とうふを一口大に切る ひよわり納豆をきざむ																						
イラスト OR 写真 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>材料</th><th>分量 (1人前)</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>ひやむぎ</td><td>100g</td></tr> <tr><td>アロコリー</td><td>80ml</td></tr> <tr><td>豆腐</td><td>1/4丁</td></tr> <tr><td>ひよわり納豆</td><td>1パック</td></tr> <tr><td>温泉たまご</td><td>1コ</td></tr> <tr><td>アロコリー</td><td>5房</td></tr> <tr><td>おくら</td><td>3本</td></tr> <tr><td>ミントマト</td><td>5コ</td></tr> <tr><td>乾燥わかめ</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>なめたけ(茹詰)</td><td>大さじ1</td></tr> </tbody> </table>	材料	分量 (1人前)	ひやむぎ	100g	アロコリー	80ml	豆腐	1/4丁	ひよわり納豆	1パック	温泉たまご	1コ	アロコリー	5房	おくら	3本	ミントマト	5コ	乾燥わかめ	大さじ2	なめたけ(茹詰)	大さじ1	2. とうふを一口大に切る ひよわり納豆をきざむ ミントマトをみじん切に 3. 皿に麺をのせ、その上には(A)と色とりどりのものをのせる 中央に納豆をのせ、その中をへにきざむ、その上には 卵をのせて、ごま油をかける 4. お好みで、マヨネーズやセサミ油を加えてもOK 5.
材料	分量 (1人前)																							
ひやむぎ	100g																							
アロコリー	80ml																							
豆腐	1/4丁																							
ひよわり納豆	1パック																							
温泉たまご	1コ																							
アロコリー	5房																							
おくら	3本																							
ミントマト	5コ																							
乾燥わかめ	大さじ2																							
なめたけ(茹詰)	大さじ1																							
管理栄養士からみたおすすめポイント		<table border="1"> <tr> <td>調理者</td><td>say</td></tr> <tr> <td>作成年月</td><td></td></tr> </table>  (令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)	調理者	say	作成年月																			
調理者	say																							
作成年月																								