主菜ー麺類 g-06

ひやむぎ

材　　料	分量(g)
ひやむぎ	100.00
油揚げ	6.00
すまき	5.00
ねぎ	5.00
煮干	2.00
むろ節	1.00
だし昆布	1.00
水	150.00
しょうゆ(淡口)	9.00
みりん	0.50

エネルギー(kcal)	163
たんぱく質(g)	5.8
脂質(g)	2.4
カルシウム(mg)	30
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	16
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	1.7
食物繊維(g)	1.1

MEMO

作り方

① すまきは輪切りにする。油揚げはせん切りにし，油抜きする。ねぎは小口切りにする。ひやむぎは茹でて，冷ましておく。

② だし汁にすまき･油揚げを入れ煮る。

③ 調味する。ねぎを入れる。

④ 汁を冷やす。

☆ 氷があれば，ひやむぎを冷やすのに便利。