

# 野菜たっぷり！ボリューム野菜

## 【ちゃんぽん】



川村学園女子大学の  
大学生考案！



野菜：1人分 220g

エネルギー	690kcal
たんぱく質	32.6g
脂質	17.7g
炭水化物	99.9g
食塩相当量	7.4g
食物繊維	12.6g

### <材料> (1人分)

中華麺 1袋  
カット野菜ミックス\* 1袋 (220g)  
シーフードミックス (冷凍) 80g  
かまぼこ 50g  
\*キャベツ、もやし、にんじんなど

### 簡単ポイント カット野菜使用

A { 水 500ml  
鶏がらスープの素 小さじ2  
しょうゆ 小さじ1  
牛乳 50ml  
塩・こしょう ひとつまみ  
サラダ油 大さじ1

### <作り方>

- ①シーフードミックスを解凍しておく。かまぼこは短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①とカット野菜ミックスを炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたら A を加えて具材が柔らかくなるまで中火のまま5分ほど煮込む。
- ④牛乳を加え、塩、こしょうで味を整え、火から下ろす。
- ⑤鍋にお湯を沸騰させ、中華麺をパッケージの表記通りに茹で、湯を切る。器に中華麺と④を盛る。

野菜にはカリウムが豊富に含まれており、  
ナトリウム（食塩）の体外排泄を促進する働きがあります。  
塩分が多い料理を食べる際は、野菜と一緒に食べることがおすすめ！  
スープを全部飲むと塩分のとりすぎにつながるため、スープを  
残すことで塩分摂取量を減らすことができます。

