

管理栄養士コースの
学生が考えた
素敵なお料理

キャンパスレシピ Campus recipe



冷やし 坦々牛乳 そうめん

This month's recipe

栄養価(1人分)

- ・エネルギー 578kcal
- ・たんぱく質 21.7g
- ・脂質 13g
- ・食塩相当量 5.1g
- ・野菜摂取量 10g

材料 (2人分)

- ・豚ひき肉..... 20g
- ・ニラ..... 10g
- ・塩..... 少々
- ・ごま油..... 適量
- ・そうめん..... 一束(80g)
- ・牛乳..... 250ml
- ・鶏ガラスープの素(顆粒)..... 小さじ1
- ・味噌..... 小さじ1
- ・砂糖..... 小さじ1
- ・すりごま..... 小さじ1
- ・豆板醤..... 小さじ1/2
- ・ラー油..... 適量

作り方 (調理時間 20分)

- ① フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わり火が通ったら、刻んだニラを加えてさらに炒め合わせ、塩で味を調える。全体に火が通ったら火を止め、置いておく。
- ② ボウルに牛乳、鶏ガラスープの素、味噌、豆板醤、砂糖、すりごまを加えてよく混ぜ、スープを作る。
- ③ そうめんを規定時間通りに茹で、冷水でしっかりしめて水気を切る。
- ④ 器にスープを注ぎ、そうめんを入れる。上に炒めた豚ひき肉とニラをのせ、最後にラー油をお好みで回しかけて完成。

レシピ
提供

 酪農学園大学

酪農学園大学 食と健康学類 管理栄養士コース
給食栄養管理研究室 4年 吉秋さん



食欲が落ちる暑い夏にピリ辛の
冷たいそうめんて食欲アップ!
牛乳を使用しているので辛い
ものが苦手な人でもたべられ
ます!