

野菜たっぷりメニュー



- ★サラダうどん
- ★にんじんしりしり

うどんのつゆを残すと
減塩になります

栄養成分
エネルギー:597 ㎉ たんぱく質:23.5g
脂質:15.3g 炭水化物:85.3g
食塩:3.5g 食物繊維:4.5g

和風サラダうどん

材料(2人分)



- | | |
|---------------------|------------------|
| 干しうどん…2束 | つゆ |
| きゅうり…30g(1/3本) | みりん…20g(大さじ1強) |
| ミニトマト…40g(4個) | 薄口しょうゆ…12g(小さじ2) |
| レタス…60g(2枚) | 水…60g(大さじ4) |
| 豚もも肉…100g | かつお節…4g(1袋) |
| 胡麻ドレッシング…30g(大さじ1強) | |

栄養成分

エネルギー:514 ㎉ たんぱく質:21.0g 脂質:10.3g 炭水化物:78.0g 食塩:2.9g 食物繊維:2.6g

作り方

- ①つゆの材料を耐熱容器に入れて、電子レンジで1分温める。温めたら、冷蔵庫に入れて、冷ます。
- ②きゅうりは細切り、レタスは太めの干切り、ミニトマトは半分に切っておく。
- ③豚もも肉は熱湯で湯がき、しっかり水を切り、冷ましておく。冷めたら、胡麻ドレッシングで和える。
- ④干しうどんを袋の表記どおりに湯がく。湯がき終わったら、冷水で冷やす。
- ⑤器にうどんを敷き、レタス、キュウリ、ミニトマト、豚肉を盛り付ける。
- ⑥食べる直前に①のつゆを回しかける。

ポイント
味が薄くならないよう、野菜やうどんなどの水をしっかり切りましょう。

にんじんしりしり

材料(2人分)



- 人参…120g(小1本)
卵…25g(1/2個)
ごま油…4g(小さじ1)
濃口しょうゆ…6g(小さじ1)
砂糖…2g(小さじ1弱)
すりごま…4g(小さじ1強)

栄養成分

エネルギー:83 ㎉ たんぱく質:2.5g 脂質:5.0g
炭水化物:7.3g 食塩:0.5g
食物繊維:1.9g

作り方

- ①人参は皮をむき、スライサーで干切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱して①を入れ、しんなりするまで炒める。溶き卵を入れてさらに炒める。
- ③しょうゆ、砂糖で味付けして、器に盛りごまを振る。