

エネルギー
(1人分)
約**355**
Kcal

塩分
(1人分)
約**1.2**
g

食卓
バランス
チェック!

主食 副菜 主菜



※写真はイメージです。

夏のサラダうどん

材料(4人分)

- うどん…………… 4玉
- ツナ缶(1缶)…………… 80g
- a
マヨネーズ…………… 大さじ2
- 塩…………… 少々
- 若どりささみ…………… 2本
(塩、酒を振り、レンジにかけ、大きめにさく)
- お好みのドレッシング…………… 適量
- レタス…………… 2枚(一口大にちぎる)
- なす…………… 1本
(たて4つ切りにし厚めのそぎ切り、塩でもみ、水で洗う)
- トマト…………… 1個(2cm幅の乱切り)
- しょうが…………… 1片(千切り)
- しそ…………… 5枚(千切り)

【作り方】

- ① 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸騰させ凍ったままうどんを約1分～1分半湯でほぐし水にとる。
- ② ささみはお好みのドレッシングで和える。
- ③ ツナ缶は汁をきり、aで和える。
- ④ 器にレタスを敷きうどんを盛りなす、トマト、若どりささみ、ツナを盛り、しょうが、しそを上にはらす。
- ⑤ お好みにドレッシングをかける。

ワンポイントアドバイス

うどんは氷水につけて冷やすと、しまって美味しくなります。



エネルギー
(1人分)
約62
Kcal

塩分
(1人分)
約0.9g

食卓
バランス
チェック!

主菜

副菜

※キムチの素を不使用として栄養価計算。

※写真はイメージです。

ピリ辛が
おいしい!

かんたん タコキムチ

材料(4人分)

- 蒸しタコ(ぶつ切り)
..... 200g
- キムチ
..... 80g
- オクラ(小口切り)
..... 2本

【作り方】

- ① オクラは電子レンジにかけ小口切りにする。
- ② タコとキムチを和えオクラを散らす。

ワンポイントアドバイス

15分ほどおくと
味がなじみます。

エネルギー
(1人分)
約**282**
Kcal

塩分
(1人分)
約**2.4**g

食卓
バランス
チェック!

主食 主菜



※写真はイメージです。

お手軽!
具たくさん!
多幸飯
[たこめし]

材料(4人分)

- お米……………3カップ
- 五目ごはんの素……………1箱
- 蒸しタコ……………200g
(良く洗い7~8mm厚さに切る)
- しょうが……………1片(千切り)
- 大葉……………1束(千切り)
- 万能ねぎ……………少々(小口切り)

ワンポイントアドバイス
うるち米、もち米を
2:1カップの割合で
炊飯器で炊いてもOK。

[作り方]

- ① お米はとぎ、ザル上げる。五目ごはんの素の「だし」を入れ、炊飯器の水加減に合わせる。
- ② タコ、「具」を①に加えよく混ぜ炊く。
- ③ 10分蒸らし、しょうが、大葉を混ぜ、器に盛り、万能ねぎを散らす。



エネルギー
(1個分)
約29
Kcal

塩分
(1個分)
約0.2g

食卓
バランス
チェック!

主食 副菜 主菜

※写真はイメージです。

3種の ソースで 楽しむ タコ焼き

ワンポイントアドバイス

油はたこ焼き器の底にたまる
くらい入れて焼き、中火で
何度もコロコロ返すと、
外がカリッと、中は
ふんわりの焼き加減に!

[ソースバリエーション]

イタリアン風ソース

- ピザソース 大さじ3
- バジル(乾燥) 小さじ1
- 粉チーズ 少々

中華風ソース

- 豆板醤 小さじ1
- しょうゆ 大さじ2
- ごま油 大さじ1
- 酢 大さじ2

和風ソース

- ゆずこしょう 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ3