

初夏を感じる麺メニュー特集



エネルギー(1人分)

121 kcal

塩分(1人分)

1.2g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は4人前のイメージです。

材料(4人分)

- ダイショー パリ麺サラダ 1袋
- オクラ 4本
- レタス(幅1cmに切る) 1/2個
- きぬ豆腐(3cm角に切る) 1/2丁(100g)
- きゅうり(乱切り) 1/3本
- ミニトマト(ミックス)(半分に切る) 90g
- みょうが(千切り) 1個

作り方

- ① オクラはヘタを切り落とし、電子レンジで約30秒加熱してすぐ冷水に取り、小口切りにする。
- ② 器にレタスを敷き、その上にパリ麺サラダ・きぬ豆腐のをせる。
- ③ ②の周りにきゅうり・ミニトマト・①を飾り、みょうがをのせて、添付のドレッシングをかける。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群0.2

♣3群0.2

♦4群0.8

合計
1.2点

初夏を感じる麺メニュー特集



エネルギー(1人分) **440kcal**
塩分(1人分) **2.4g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- ミツカン 冷やしぶっかけつゆ すだちおろし …… 1袋
- A ●ごま油 …… 小さじ2
- 豆板醤 …… 小さじ1
- トッピング 生ラーメン …… 1袋
- ごま油 …… 小さじ1/2
- みょうが(千切り) …… 4個
- トマト(半分に切り厚さ5mmに切る) …… 1個
- きゅうり(千切り) …… 1本
- 長(白)ねぎ(刻んでおく) …… 50g

作り方

- ① Aをすべて混ぜる。
- ② 鍋に湯を沸かし、生ラーメンを約3分茹でてザルに上げ、冷水につけて、水気を切っておく。
- ③ ②を器に移し、全体にごま油を混ぜ、中心に盛る。
- ④ ③にみょうが・トマト・きゅうりを盛りつけ、その上に長(白)ねぎをのせて①を回しかける。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.0	♥2群0.0	合計
	♣3群0.3	♦4群4.9	5.2点

初夏を感じる麺メニュー特集



エネルギー(1人分)

393 kcal

塩分(1人分)

2.8 g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- **トップバリュ さめきうどん**…4玉
- **トップバリュ ライトフレーク**
(汁を切る) ……1缶
- **レタス**(手でちぎる) ……1/2個
- **トップバリュ カットわかめ**
(水で戻しザルに上げる) ……15g
- **トップバリュ スーパースイートコーン**
(汁を切る) ……1缶
- **かいわれ大根**(根を切る)
……………1パック(50g)
- **トマト**(一口大に切る) ……1個
- **きゅうり**(斜め薄切り) ……1本
- **みょうが**(千切り) ……4個
- **めんつゆ** 3倍希釈
……………大さじ1・1/2
- **水** ……大さじ3
- **トップバリュ ライトフレークの汁**
……………大さじ1
- **しょうが汁** ……小さじ1
- **白ごま** ……大さじ1

作り方

- ① Aを合わせておく。
- ② ライトフレークに①大さじ1で下味を付ける。
- ③ うどんは熱湯で茹でてほぐれたらザルに上げ、冷水につけて、水気を切っておく。
- ④ 器にレタスを敷き、③を盛り、②・カットわかめ・スイートコーン・かいわれ大根・トマト・きゅうり・みょうがを盛りつける。
- ⑤ ④に残りの①をかけ、白ごまを振る。

四群
点数
(1人分)

♠ 1群0.0

♥ 2群0.2

♣ 3群0.6

♦ 4群3.2

合計
4.0点