

# 《管理栄養士おすすめレシピ》

## 簡単サラダうどん



たんぱく質

19.5g

【材料】1人分

冷凍うどん 1玉

ツナ缶 1缶

レタス 1枚

きゅうり 1/3本

ミニトマト 3個

【調味料】

めんつゆ 小さじ1

水 大さじ1

マヨネーズ 小さじ1

ごま油 小さじ1/2

【作り方】

- ① 冷凍うどんを袋のまま皿に乗せ、（袋が無い場合はふんわりラップをかける）600Wのレンジで4分。
- ② うどんを袋から皿に出し、ツナ、一口大にちぎったレタス、斜め薄切りにしたきゅうり、トマトを飾り、調味料全てを回しかける。

## ひき肉入りかきたまスープ



たんぱく質

9.5g

【材料】2人分

鶏ひき肉 20g

卵 1個

冷凍ほうれん草 50g

鶏がらスープの素 小さじ2

【作り方】

- ① 溶き卵とひき肉を混ぜ合わせる。
- ② 鍋に水300mlを沸騰させ、スープの素、ほうれん草を加える
- ③ ②に①を回し入れる。