

《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

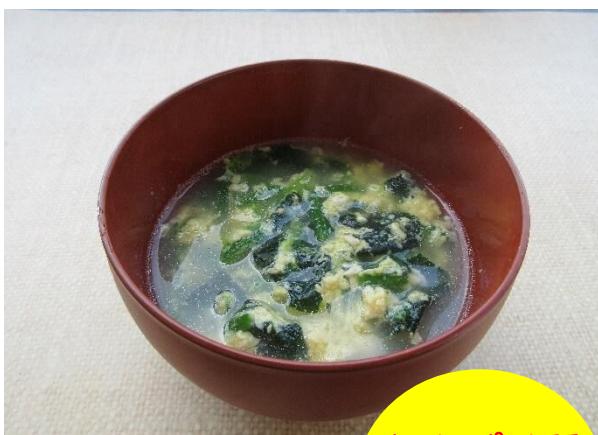
【調味料】

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。