

さっぱり冷やしうどん
野菜炒め
フルーツ寒天



エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	水分 (ml)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩 (g)
523	19.5	422.1	244	663	2

調理時間：30分 材料費：356円

簡単にできておいしいものを作ろうと考え夏に食べたくなるものをテーマとし、うどんにしました。うどんなどの麺類は塩分が高くなることから避けられがちですのでその工夫を提案したいと思いました。お肉はゆでることにより、カリウムやリンを落とし、また広げることで見た目にもボリュームを出しました。野菜炒めは塩分の少ないめんつゆを使うことでうどんに塩分を回す工夫をしました。エネルギーが低くなることからフルーツ寒天を付け、食後のおやつとしてもおいしくいただけるようにしました。

作成者：中村友香 後藤しおり

さっぱり冷やしうどん

● 作り方

- 1 うどんはゆでる。
- 2 野菜は水洗いし、きゅうり、大葉は細切り、トマトは薄切りにする。もやしはゆでる。
- 3 沸騰したお湯に豚肉を広げるように入れさっとゆでる。
- 4 めんつゆとマヨネーズを合わせつゆを作る。
- 5 器にゆでたうどんとつゆを入れ野菜、肉を盛り付け、上にゴマを飾る。



● 材料・分量／1人分

ゆでうどん	……200g	豚肉	……50g
めんつゆ	……30g	大葉	……1g
マヨネーズ	……15g	もやし	……30g
トマト	……30g	ゴマ	……0.1g
きゅうり	……30g		

野菜炒め

● 材料・分量／1人分

ピーマン	……20g	ゴマ油	……5g
人参	……20g	塩	……0.01g
玉ねぎ	……20g	こしょう	……0.01g
しめじ	……20g	めんつゆ	……10g

● 作り方

- 1 野菜は洗い切る。
- 2 フライパンに油を敷き野菜を炒める。
- 3 めんつゆと塩、こしょうで味付けをして皿に盛る。



フルーツ寒天

● 材料・分量／1人分

寒天	……0.1g	みかん缶	……20g
水	……30g	パイナップル缶	……20g
砂糖	……5g		

● 作り方

- 1 寒天を水につけ火にかけて溶かす。
- 2 フルーツを皿に入れ寒天を流す。
- 3 冷蔵庫で30分冷やす。

