

管理栄養士
オススメ

簡単!ズボラ飯 プラス



成人
向け

今回のレシピは
食物繊維に注目!

*材料 (1人分)



冷凍うどん1玉・めんつゆストレート
100ml・レタス1/8玉・ミニトマト3個・
ツナ缶1/2缶・コーン缶1/4缶・なめた
け大さじ2・マヨネーズ大さじ1

《1人分栄養価》

食物繊維5.7g、エネルギー434kcal
タンパク質13.2g、食塩相当量6.0g

カラフルサラダうどん

所要
6分

- ① 冷凍うどんを解凍し、めんつゆをかける。
- ② レタスなどを食べやすい大きさに切って、
①に具材を乗せる。
- ③ お好みでマヨネーズをかけて完成!

1品で完結できるズボラ飯! 麺類でもこれなら
食物繊維たっぷりです。冷やして混ぜて食べる
と、より美味しくなります♪



瑞穂保健センターの
平田さん

健康福祉局健康増進課
☎263-3126 FAX263-3125



ホームページ
「なごや食育ひろば」
でも情報発信中→

