

弁当orランチ名 冷たいうどんて夏バテ予防!

弁当orランチ内容 なすの肉みそうどん・豆腐とわか豆乳スーパ  
、かぼちのサラダ・ヨーグルト

野菜量

267

g

調理時間

50分



エネルギー 697 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 8.21 g  
炭水化物 93.0 g 食塩相当量 2.7 g

メニューのセールスポイント

冷たいうどんて食欲の出ない夏でも食べやすくした。

豆が入っているので便秘解消にも!

材料・分量

なすの肉みそうどん	かぼちのサラダ	豆腐とわか豆乳スーパ	ヨーグルト
うどん ... 150g	かぼち ... 90g	絹ヒラ豆腐 ... 60g	ヨーグルト ... 50g
鶏肉 ... 75g	玉ねぎ ... 25g	調整豆乳 ... 30g	ハチマキ ... 20g
なす ... 75g	マヨネーズ ... 6g	キムチ ... 5g	わか豆 ... 20g
トマト ... 40g	塩 ... 0.2g	白だし ... 5g	しょうゆ ... 5g
玉ねぎ ... 30g	こしょう ... 0.2g	しょうゆ ... 2g	小ねぎ ... 2g
きゅうり ... 30g			
しいたけ ... 20g			
小ねぎ ... 15g			
トマト ... 2g			
しょうゆ ... 2g			
濃色みそ ... 7g			
酒 ... 7g			
マヨネーズ ... 6g			
しょうゆ ... 4g			
油 ... 2g			

作り方

- なすの肉みそうどん
- ・なすを半分に切り、ひと口大に切って500wの電子レンジで1分加熱しておく。
  - ・にんにく、しょうが、玉ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切り、しいたけは3mmの角切りにし、きゅうりは千切り。
  - ・フライパンに油を入れにんにく、しょうがを炒め香りがしてきたら肉を色が変わるまで炒め、玉ねぎを加えしんなりさせてからしいたけ、調味料を加えて入れ、最後に小ねぎとなすを入れる。
  - ・うどんを湯で、お皿にうどんと肉みそを盛り、きゅうりのせ、くし切りにしたトマトを盛り付け完成。
- かぼちのサラダ
- ・かぼちを5cm幅の輪切りに500wの電子レンジで6分加熱。玉ねぎはスライス。
  - ・加熱が終わったら粗熱を取り、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて完成。
- 豆腐とわか豆乳スーパ
- ・お皿に豆腐、豆乳、白だし、しょうゆ、こしょうを入れて500wの電子レンジで1分30秒加熱。
  - ・上にキムチと小ねぎをのせて完成。

メニュー提供 栄養食糧専門学校