

ちゃちゃっとヘルシーごはん夏Ver

サラダそうめん

材料(大人1人分)



そうめん (水でほぐすタイプ)	1人前 (約200g)
さば水煮缶	1/2缶(約70g)
カットレタス	1/2袋(約40g)
冷凍オクラ	約30g
冷凍コーン	約10g
ミニトマト	2~3個
ごま	お好みで
~つゆ~	
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2(10ml)
水	小さじ4(20ml)
生姜チューブ	2cm
ごま油	小さじ1



栄養ポイント

❖そうめんだけの食事は糖質に偏り夏バテになりやすくなってしまいます。たんぱく質・野菜も一緒に摂れます。かけつゆ、生姜・ごま油の風味で減塩!

410kcal 食塩相当量2.2g

《作り方》

- ①そうめんを水でほぐし
(乾麺タイプであれば2~3分茹でる)
水をしっかり切り、お皿に盛る。
- ②レタス、おくら、コーン、トマトをのせる。
- ③さば缶をほぐしてのせる。
- ④たれをすべて合わせる。
- ⑤たれをそうめんにかけて完成!



③缶詰を片手であけるには!



動画はこちらから→



～アレンジ方法～

アレンジ1 めんをかえる アレンジ2 たんぱく質源をかえる

そうめん・うどん



そば

中華めん



※2人前で200円ぐらいです

さば缶



ツナ缶 サラダチキン 蒸し鶏



アレンジ3 野菜をかえる アレンジ4 つゆをかえる

カットレタス



水菜

緑黄色野菜
ミックス



カルシウム・鉄分UP!

カロリーが気になる方は
ごま油を減らす



塩分が気になる方は
減塩めんつゆを。



刻みねぎや
ラー油を2、3滴
入れると風味UP!

