

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 1. なすの肉みそうどん ・ 豆腐とわか豆のスーパ
2. かぼちゃのサラダ ・ 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 21.2 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！

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

うどん ... 150g
鶏肉 ... 75g
なす ... 75g
トマト ... 40g
玉ねぎ ... 30g
きゅうり ... 30g
しいたけ ... 20g
小ねぎ ... 15g
トマト ... 2g
しょうが ... 2g
淡色みそ ... 7g
酒 ... 7g
かつお ... 5g
醤油 ... 4g
油 ... 2g

かぼちゃのサラダ

かぼちゃ ... 90g
玉ねぎ ... 25g
マヨネーズ ... 6g
塩 ... 0.2g
こしょう ... 0.2g

豆腐とわか豆のスーパ

絹ごし豆腐 ... 60g
調整豆乳 ... 30g
きん粉 ... 5g
白だし ... 5g
しょうゆ ... 2g
小ねぎ ... 2g

ヨーグルト

ヨーグルト ... 50g
バナナ ... 20g
みかん ... 20g
はちみつ ... 5g

作り方

なすの肉みそうどん

1. なすを半分に切り、肉と口大に切って500wの電子レンジで1分加熱しておく。
2. 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。
3. 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してきたらしいたけ、調味料を加えて入れ、最後に小ねぎとなすを加える。
4. うどんを湯で、お皿にうどんと肉みそを盛り、きゅうりをのせ、くし切りにしたトマトを盛り付け完成。

かぼちゃのサラダ

1. かぼちゃを5cm角くらいに切り500wの電子レンジで6分加熱。玉ねぎはスライス。
2. 加熱が済んだら粗熱を取り、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて完成。

豆腐とわか豆のスーパ

1. お皿に豆腐、豆乳、白だし、しょうゆ、こしょうを加えて500wの電子レンジで1分30秒加熱。
2. 上にきん粉と小ねぎをのせて完成。

メニュー
提供

栄養食糧専門学校