

プラス一皿バランスアップレシピ (麺 編)

定食型の食事（主食・主菜・副菜）は、比較的栄養バランスが整いやすいですが、丼物やラーメン、スバゲティなどの単品の食事はどうしてもエネルギー量やたんぱく質、野菜が不足しがち。一皿料理でもちょいいたしすることで、バランスが整うコツをお伝えします♪

夏野菜の冷イタリアンうどん



材料（2人分）

うどん	2玉
トマト	1個
きゅうり	1本
たまねぎ	1/4個
A { 麺つゆ（3倍濃縮）	大さじ2
オリーブ油	大さじ2
レモン汁	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
あらびき黒コショウ	適量

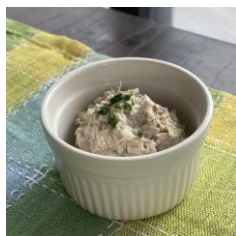
<作り方>

- ① トマトは1.5cmの角切り。きゅうりは縦に四等分し1.5cm幅に切る。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ② うどんはパッケージ通りにゆで、冷水にとってからしっかり水気を切る。Aは混ぜ合わせる。
- ③ 器にうどんを平らに盛り、その上に①を混ぜてから乗せ、Aをかけていただく。



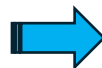
メインにちょいたし術 たんぱく質をプラスして夏バテ予防・スタミナUPに！

鯖缶のディップ



材料（2人分） 作りやすい分量

さば水煮缶	1缶
玉ねぎみじん切り	1/4個分
おろしにんにく	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
あらびき黒コショウ	適量



イタリアンうどん + ディップ

<作り方>

- ① 鯖缶は軽く汁気を切ってボウルに入れて泡だて器やフォークでしっかりつぶす。
- ② ①に玉ねぎ、調味料もすべて加えよく混ぜる。麺の上にのせる。

♥管理栄養士からのメッセージ♥

夏は冷たい麺料理がよく登場すると思いますが、オリーブ油やレモン汁をプラスしてイタリアンな味にチャレンジしてみましょう。夏野菜も刻んでたっぷり乗せると見栄えも良くなります。また麺ばかりでは夏バテになりやすいので、野菜+たんぱく質は必ずプラスしましょう。うどんはそうめんに代えてもOK！

食事♥診断のススメ

食べたものを記録するか写真に撮って提出するだけ！食事のバランスを色々な角度から評価、管理栄養士の心のこもったアドバイスつきです。



1人分栄養価(うどん+ディップ)	エネルギー563kcal	たんぱく質	28.4g	食塩相当量	3.0g
夏野菜の冷イタリアンうどん	エネルギー349kcal	たんぱく質	7.4g	食塩相当量	2.1g
鯖缶のディップ	エネルギー214kcal	たんぱく質	21.0g	食塩相当量	0.9g



人材バンク管理栄養士
浜本 千恵

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 TEL0422-51-0793

