

さば納豆の汁なしうどん

<材料> (1人分)

うどん	1玉
さばの水煮缶	1/3缶(50g)
納豆	1パック(50g)
大根おろし	80g
ねぎ(青い部分)	10g
めんつゆ(三倍濃縮)	大さじ1/2
納豆のたれ	1袋



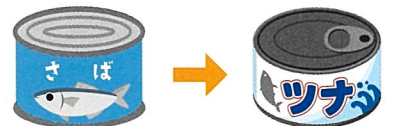
<作り方>

- ①納豆はたれを加えて、よくかき混ぜておく。
ねぎは小口切りにする。
- ②うどんを袋の表示通りにゆで、皿に盛りつける。
- ③②に①、さばの水煮缶、大根おろしを盛り付ける。
☆めんつゆで味をととのえ、混ぜて食べる。



ワンポイントアドバイス

- さばの水煮缶はツナ缶にも変更してもおいしく食べられます。
- 大根おろしは水気を残すことによって食べやすくなります。



<1人分の栄養価> エネルギー 401kcal たんぱく質 21.4g 脂質 10.1g 炭水化物 50.9g 食塩相当量 2.4g

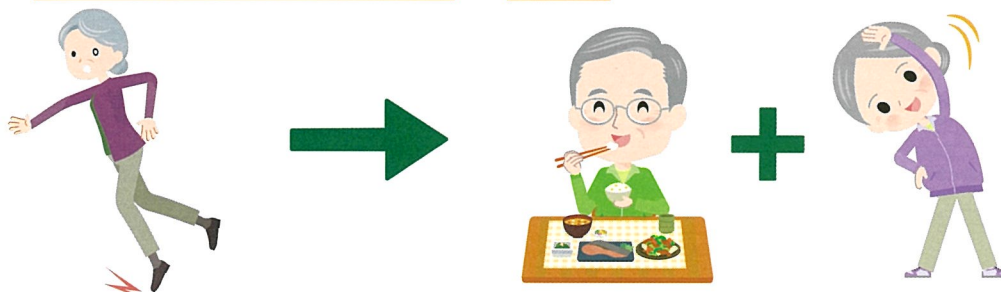
おすすめポイント

- スーパーで手軽に手に入る材料でしっかりたんぱく質がとれます。
- 簡単に済ませたい昼食におすすめです。

たんぱく質はしっかりとれていますか？

たんぱく質の摂取量が不足すると、筋肉量が減少して転倒しやすくなります。
筋肉量を維持、増加させるためには、

たんぱく質の摂取と**運動**の両方が大切です。



自分に必要なたんぱく質の量を知ろう

※管理栄養士と一緒に確認しましょう

あなたが必要なたんぱく質の量は _____ gです。

たんぱく質を含む食品の例

主食



5.6g

食パン
1枚(6枚切)



3.8g

ごはん普通盛り
150g



4.7g

うどん
1玉180g

主菜



16.7g

鮭
75g



11.4g

豚肉ロース
50g



7.3g

卵
1個 60g



5.3g

豆腐
1/4丁 80g



3.4g

焼きちくわ
1/2本 28g



13.4g

サバ水煮缶
1/2缶 95g



3.0g

かに風味かまぼこ
2本 25g



6.6g

納豆
1パック 40g

牛乳・乳製品



6.6g

普通牛乳
1杯 200ml



3.4g

プロセスチーズ
1個 15g



3.0g

ヨーグルト
1カップ 70g

あなたにプラスしたい食品は _____ です。

たんぱく質をしっかりとるポイント

- ・肉や魚、卵、大豆製品 どれかひとつを毎食とりましょう
- ・間食に乳製品を加えるなど、間食も食事の一部ととらえてみましょう
- ・あなたに必要なポイント： _____

※食事について相談がありましたら、
お気軽に左記連絡先にお問い合わせください。