

豆乳スープうどん

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

冷凍うどん	2玉
レタス	60g
キュウリ	50g
ミニトマト	4個(40g)
いわしのかば焼き缶	1/2缶
豆乳	200ml
めんつゆ(3倍濃縮)	30g(大さじ2)
すりごま(白)	少々
からし	適宜



〈作り方〉

- ①レタスは太めの千切りまたは食べやすくちぎる。
きゅうりは千切りにする。ミニトマトは半分程度に切る。
- ②豆乳とめんつゆを合わせ、冷やしておく。
- ③冷凍うどんはゆで、水洗いし、水けをきる。
- ④器にうどん、①、かば焼き缶詰をのせ②をかけ、すりごまをふる。
お好みでからしを添える。



〈メモ〉

生野菜はカット野菜を利用しても良いです。
そうめんやひやおぎなどの干めんを利用しても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 427kcal たんぱく質18.1g 食塩相当量3.1g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部