

◇サラダ麺 <1人分>

食品名	使用量 (g又はcc)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	塩分 (g)	
でんぷんノンフライ麺	90	323	0.3	50	18	0.0	
オリーブ油	5	46	0.0	0	0	0.0	
新玉ねぎ	15	6	0.2	5	23	0.0	
レタス	20	2	0.1	4	40	0.0	
赤パプリカ	10	3	0.1	2	21	0.0	
黄パプリカ	10	3	0.1	2	20	0.0	
きゅうり	25	4	0.3	9	50	0.0	
ツナ(水煮)	25	18	4.0	40	58	0.1	
A	ノンオイル 青じそドレッシング	8	9	0.2	-	-	0.7
	ごま油	2	18	0.0	0	0	0.0
	黒こしょう	0.05	0	0.0	0	1	0.0
合計		431	5.2	113	230	0.8	

<作り方>

- 鍋にお湯を沸かし、でんぷんノンフライ麺を始めは強火、その後中火で3~4分好みの硬さに茹でる。
- 好みの硬さになったらざるにあげて水気をきり、流水で洗い流す。
- よく水気をきったら、オリーブ油と混ぜ合わせる。
- 新玉ねぎは薄くスライスし、レタスは適当な大きさに切り、きゅうり、パプリカは細切りにする。
- ボウルにAを入れ、混ぜ合わせておく。
- ツナは汁気をきり、⑤を少し加えて混ぜ合わせておく。
- ボウルに④と残りの⑤を入れ混ぜ合わせる。
- 皿に②を盛り、⑦、⑥の順に盛りつける。



《ワンポイントアドバイス》

- ◆麺は茹でて流水で洗い流し水気をきったあと、油と混ぜ合わせることでひっつきにくくなります。しかし、1日置くとひっつきやすくなりますのでその日中にお召し上がり下さい。
- ◆でんぷんノンフライ麺は5月から1袋90g入りから85g入りに変更いたします(値段変更なし)のでご了承ください。

献立例

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	リン (mg)	カリウム (mg)	塩分 (g)
サラダ麺	431	5.2	113	230	0.8
かき玉汁	53	3.7	63	131	0.7
いちごのゼリー	121	0.2	6	37	0.0
合計	605	9.1	182	398	1.5