

KENKO RECIPE

糖尿病

## ほうとう風 うどん献立

### MENU

ほうとう風うどん  
キャベツと三つ葉の塩もみサラダ

### POINT

夜遅い食事には、手軽に作れる  
体にやさしいうどんの献立を。  
緑黄色野菜をたっぷり使って  
おなかも満足。



献立

1食分  
451 kcal  
食物繊維  
8.4g  
食塩相当量  
4.1g



# KENKO RECIPE ◆ 糖尿病

## ほうとう風うどん献立

1食分 451 kcal ◆ 食物繊維 8.4g ◆ 食塩相当量 4.1g

### ほうとう風うどん

1人分 385 kcal ◆ 食物繊維 6.2g ◆ 食塩相当量 3.3g

#### 材料 (2人分)

- 冷凍うどん … 2袋 (400g)
- かぼちゃ … 160g
- ほうれん草 … 60g
- 鶏もも肉 (皮は除く) … 100g
- だし … 3カップ
- a [みそ … 大さじ1½  
しょうゆ … 小さじ2]

#### 作り方

- かぼちゃは薄いくし形切りにし、ラップで包み、電子レンジ (600W) で2分加熱する。ほうれん草は塩少量を加えた沸騰湯でゆでて水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。
- 鶏肉は薄いそぎ切りにする。
- なべにだしを入れて煮立て、②を加えて火を通し、a、かぼちゃを加えてひと煮する。
- うどんを加えて2~3分煮、ほうれん草を加えてさっと煮る。

### キャベツと三つ葉の塩もみサラダ

1人分 66 kcal ◆ 食物繊維 2.2g ◆ 食塩相当量 0.7g

#### 材料 (2人分)

- キャベツ … 4枚 (200g)
- 塩 … 少量
- 三つ葉 … ½束 (30g)
- a [酢 … 大さじ1  
サラダ油 … 小さじ2  
しょうゆ … 小さじ1  
塩 … 少量]
- いり白ごま … 少量

#### 作り方

- キャベツは3cm角に切り、三つ葉は1.5cm長さに切る。
- キャベツに塩をふり、しんなりとなったら水で洗い、水けを絞る。
- ②と三つ葉を合わせ、aであえ、器に盛ってごまをふる。

