

今日から出来る

リセット！
危ない食生活習慣
ヘルシー時短レシピ

ランチに
オススメ



エネルギー/337Kcal 塩分/2g

熱々とり〜り
栄養満点！

豆乳 ごまねぎ うどん



藤井恵
料理研究家/管理栄養士



後藤繁榮
フリーアナウンサー

1. 豆乳と冷凍うどんを温める

鍋に豆乳、冷凍うどんを入れて中火にかけ、豆乳が熱くなり、うどんが解凍されるまで温める。

うどんは冷凍のままでOK！
豆乳は煮立たせないように注意しながら温めること！



2. 調味料を入れたどんぶりに注ぐ

どんぶりにめんつゆ、酢を入れ、①を回し入れる。

どんぶりの調味料と混ぜる回し入れるのがコツ
酢の効果で豆乳にとろみがつき、食べ応えもアップします！



3. 薬味を散らす

すりごま、小口切りにした細ねぎを散らす。

乾燥の小えびや桜えびを加えると、風味がさらによくなります
たんぱく質やカルシウムの強化にも！



【材料】(ひとり分)

- ・無調整豆乳…200ml
- ・冷凍うどん…1玉
- ・めんつゆ(3倍濃縮タイプ)…小さじ2
※薄味が好みなら ストレートタイプ(同量)でもOK！
- ・酢…小さじ1
- ・すりごま(白)…大さじ1
- ・細ねぎ(小口切り)…2本分
※カット済みのものでもOK！

らくらくポイント

冷凍うどんは凍ったまま豆乳で温めればOK！
鍋ひとつで出来るので洗い物も楽々です
あとは調味料を入れたどんぶりに温めた豆乳とうどんを回し入れるだけ！

ヘルシーポイント

豆乳の大豆イソフラボンはコレステロール値の改善・骨粗しょう症予防・美肌・女性の更年期障害の予防・男性の薄毛予防などの効果が期待されます
ごまの食物繊維は腸内環境の改善に
細ねぎのβ-カロテン・ビタミンAは風邪予防に

レシピ動画も公開中です



私が
司会進行
します！



全国健康保険協会神奈川支部