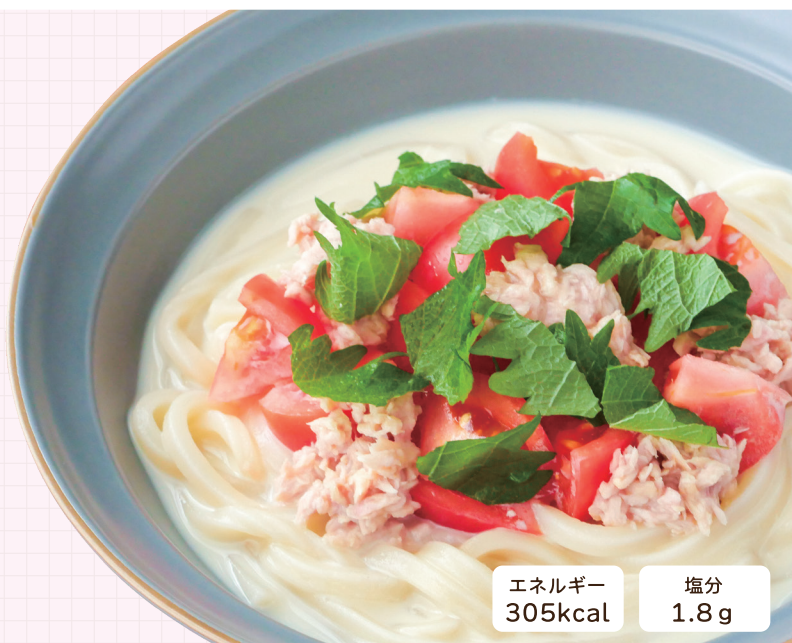


今日から始める
生活習慣病予防のための

健康 時短 お手軽レシピ

health & time saving easy recipe



エネルギー
305kcal

塩分
1.8g

今月の料理 ひんやり美味しい！夏野菜とツナの冷やし豆乳うどん

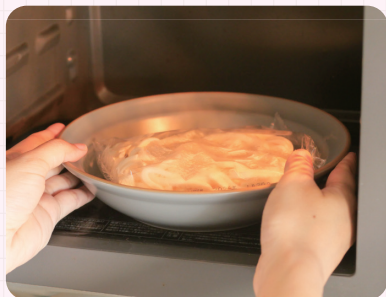
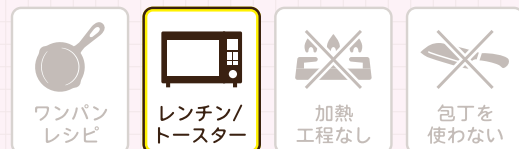
材料(1人分)

冷凍うどん …… 1玉(200g) (A)調整豆乳 …… 100ml
トマト …… 1/2個 (A)めんつゆ(3倍濃縮)… 小さじ1
青じそ …… 2枚 塩 …… 少々
ツナ缶(水煮)… 1/2缶

調理時間



お手軽ポイント



1

冷凍うどんは、袋の表示通りに電子レンジで加熱する。
ザルにあげて冷水で冷やし、水気を切り、器に盛る。



2

トマトはひと口大に切り、青じそはちぎる。
ツナ缶は水気を切る。

お好みで刻んだみょうがを
入れても美味しい!



3

(A)を混ぜ合わせ、
つゆを作る。



4

トマト・ツナをのせ、③を注ぐ。
青じそを散らし、塩をふる。

完成!

お好みでラー油を
かけてもGood!!

栄養 ポイント

- ✓ トッピングのツナやつゆの豆乳で良質なたんぱく質を摂取
- ✓ トマトのビタミンCやリコピンが梅雨のダルさや疲労回復をサポート
- ✓ 青じその香りが食欲を刺激、清涼感で蒸し暑さをリフレッシュ

時短 ポイント

- ✓ うどんの加熱はレンジでお手軽に
- ✓ 具材は加熱がいらないものを選んで時短に
- ✓ めんつゆと豆乳を混ぜるだけでクリーミーな絶品つゆに



レシピ作成 板垣 好恵

管理栄養士 / 料理家 / 食育アドバイザー
食の専門家ユニット FoodRing 代表

「食卓に、おいしいと健康のベストバランスを」をテーマに、健康を食でサポートする活動を行う。
企業向けにレシピ提供、商品開発、メディア出演などを行う傍ら、食事カウンセリングや栄養セミナーを通じて、子どもから大人まで幅広く食育活動に注力。

次回配信号は /
豚キムチの
スタミナ卵炒め
お楽しみに!