

簡単!


 KAGOME

石川県

時短!

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します!
ぜひご家庭で作ってみてください!

動画で作り方
公開中!

夏おすすめ!

ワンプレート

豚しゃぶサラダの トマトうどん



めんつゆにトマトジュースを混ぜて、
さっぱりとしたつゆで食べるサラダうどん。

調理時間

15分

栄養成分
(1人分)

エネルギー

587kcal

食塩相当量

3.0g

野菜量

208g

写真は1人分

材料 (2人分)

ゆでうどん	2袋
メディアムトマト	2個
きゅうり	2/3本
レタス	2枚
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
温泉卵	2個
A トマトつゆ	
・めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ4
・トマトジュース食塩無添加	200ml
オリーブ油	お好みで

作り方

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②トマト、きゅうり、レタスは食べやすい大きさに切る。
- ③表示通り茹でたうどんは、氷水で冷やす。
- ④豚肉をさっと茹で、氷水で冷やす。
- ⑤器に、③のうどんを盛り、②の野菜、④の豚肉を彩りよく盛る。
- ⑥①をかけ、中央に温泉卵をのせる。
- ⑦お好みでオリーブ油をかける。

石川県の
一食分の基準

いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

エネルギー控えめ	600kcal以下
塩分控えめ	3g以下
野菜たっぷり	150g以上

簡単!

◎ 楽しく、おいしく、楽しく。
KAGOME

石川県

時短!

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します!
ぜひご家庭で作ってみてください!

動画で作り方
公開中!

春おすすめ!

副菜

まるごとトマトの ピザグラタン



調理時間

20分

栄養成分
(1人分)

エネルギー

87kcal

食塩相当量

0.7g

野菜量

77g

トマトまるごと使ったグラタン。
グラタン皿を用意しないので、洗い物も手軽です。

写真は1人分

材料 (2人分)

ミディアムトマト	2個
カゴメトマトケチャップ	大さじ1
ウインナー	1本
ピザ用チーズ	20g
オリーブ(黒)	適量(お好みで)

作り方

- ① トマトはヘタをつけたまま洗い、ヘタから1cmぐらいのところを横に切り落とす。トマトの中身をくりぬき、一口大に切る。
- ② ①のトマトに、一口大に切ったトマト、トマトケチャップ、輪切りにしたウインナー、オリーブを詰めて、ピザ用チーズをのせる。
- ③ ①で切り落としたヘタをのせ、アルミホイルできっちりと包んで、オーブントースターで約10分ほどチーズが溶けるまで焼く。

石川県の
一食分の基準

いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

エネルギー控えめ	600kcal以下
塩分控えめ	3g以下
野菜たっぷり	150g以上