

簡単!

KAGOME
自然を、おいしく、楽しく。

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



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

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。

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