

生活習慣病予防のために

～一皿で手軽に「主食・主菜・副菜をそろえよう」～



主食・主菜・副菜

冷やし中華

材料	1人分	2人分
中華麺	1玉	2玉
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	45g	90g
もやし	50g	100g
オクラ	2本	4本
きゅうり	1/2本	1本
ゆで卵	1/2個	1個
冷やし中華のたれ （下記参照）	適量	適量

【作り方】

- ① もやし、オクラはさっとゆでる。
- ② ゆでたオクラは小口切り、きゅうりは細長く切る。
- ③ 豚肉は酒少々（分量外）を入れた熱湯でゆでる。
- ④ 卵は好みの固さでゆでておく。
- ⑤ めんをゆでて、冷水でしめる。
- ⑥ 器に盛り、冷やし中華のたれをかける。

冷やし中華のたれ①：トマトだれ

材料	1人分	2人分
カットトマト缶	大さじ2	大さじ4
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1	大さじ2
おろしにんにく	少々	小さじ1
オリーブオイル	少々	小さじ1

冷やし中華のたれ②：ゆずこしょうだれ

材料	1人分	2人分
酢	大さじ1	大さじ2
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1	小さじ2
砂糖	小さじ1	小さじ2
ごま油	小さじ1	小さじ2
ゆずこしょう	少々	小さじ1/2

栄養価 （1人分）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
冷やし中華（トマトだれ）	523	25.4	13.2	71.6	5.5	1.9
冷やし中華（ゆずこしょうだれ）	544	24.9	15.1	73.2	5.0	2.1

デザート

そら色寒天ゼリー

材料	1人分	作りやすい量 （4人分）
粉寒天	0.5g	2g（小さじ1）
水	62.5cc	250cc
冰糖みつ（青色）	大さじ1/4	大さじ1
乳酸菌飲料（5倍希釈タイプ）	大さじ1/2	大さじ2
フルーツ缶	25g	100g

【作り方】

- ① 粉寒天と水を鍋に入れ、木べらでかき混ぜてなじませてから火にかける。
- ② 沸騰して1分程かき混ぜながら寒天をよく煮溶かす。
- ③ 火からおろし、冰糖みつ、乳酸菌飲料を加え混ぜる。
- ④ 器にフルーツ缶、③の寒天液を流し入れ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。

栄養価 （1人分）	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
そら色寒天ゼリー	55	0.3	0.0	13.6	0.6	0.0