



梅雨の時期は家で過ごすことが多くなり、部屋を快適にして気分よく毎日を過ごしたいものです。体調もしっかり整えておいて、夏を元気に迎えましょう♪

栄養指導室 松田・田中・深田・水戸川

これからの夏に向けて・・・

お手軽★変わり種★アレンジ麺



麺入り！とん平焼き

豚肉・キャベツ・
そうめん or うどんを炒めて
薄焼き卵で巻き
ソース・マヨネーズをかける

冷しゃぶ麺

茹でて冷やした豚肉や野菜を
そうめん or うどんにのせて
胡麻ドレッシングをかける



一品で
野菜・たんぱく質がとれて◎

ツナ大葉のつけ麺

ツナ缶と刻んだ大葉を
そうめん or うどんにのせ
お好みのタレをかける



🔦 つけだれのアレンジ方法 🔦

めんつゆ +

- ・かつおぶし + すりおろし生姜
- ・レモン or 酢
- ・大葉 + すりつぶした梅干し
- ・ごま油 + すりごま

中華だし+お湯 +

にんにく +ごま油またはラー油

つけだれは
飲み干さないようにして
残しましょう！

ごはんでも手軽に！



豆腐のつけ丼

白ごはん
豆腐(1/4丁)+茹でたもやし
味付けはごま油・塩・こしょう

かつお節やネギをのせると👍

PPP 麺類と白米のリン含有量 PPP

	リン量
そば (150g)	120 mg
そうめん(乾 100g)	70 mg
うどん (200g)	36 mg
中華麺 (150g)	44 mg
白ごはん(180g)	61 mg

※そばにはリンが多く含まれます
→続けて食べないようにしましょう