

さっぱり  
おいしい

# サラダうどん



作り方の動画はこちらから



栄養成分表示(1人分)  
エネルギー 422kcal  
たんぱく質 16.6g  
脂質 15.9g  
炭水化物 59.3g  
食塩相当量 2.1g  
(推定値)

## 【サラダうどんの材料(1人分)】

- ゆでうどん 180g
- 豚ロース(薄切り) 40g
- なす(輪切り) 30g
- オリーブオイル 2g
- 大根(すりおろし) 60g
- おくら(2本) 20g
- トマト 20g
- れんこん(輪切り) 15g
- 紫キャベツ(千切り) 5g
- パプリカ(細切り) 10g
- ヤングコーン(1本) 10g
- しそ(千切り) 1g

## 【たれの材料(1人分)】

- ねぎ(刻む) 5g
- しょうが(すりおろし) 2g
- にんにく(すりおろし) 1g
- 減塩しょうゆ 18g(大1)
- 酢 15g(大1)
- 砂糖 6g(小2)
- 練りごま 6g(小1)
- ごま油 2g(小1/2)
- とうがらし 0.02g

野菜使用量 **140g**

## 適塩のポイント

- ▶ たれに「減塩しょうゆ」を使う
- ▶ 香味野菜、酢、とうがらしを使って味にアクセントをつける

## 【たれの作り方】

- ① ねぎを細かく刻み、しょうが・にんにくをすりおろし、たれの調味料に加え、煮る。
- ② 沸騰したら火からおろし、冷やしておく。

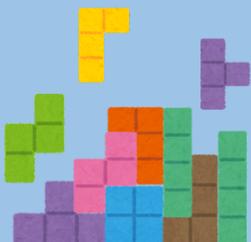
## 【サラダうどんの作り方】

- ① オリーブオイルでなすを炒め、冷やしておく。
- ② おくら、れんこん、豚肉を茹で、冷水につけて冷やす。
- ③ 大根をすりおろし、重量が半分になるくらいまで水を切る。
- ④ 紫キャベツ・しそを千切り、パプリカを細切りに切り、トマトは食べやすい大きさに切る。ヤングコーンは水切りしておく。
- ⑤ うどんを茹で、冷水で冷やす。
- ⑥ うどんの水気を切り、野菜や豚肉を盛り付け、たれをかけたら完成♪

▶ お好きな野菜

▶ 旬の野菜

好きなだけトッピング!!!



資料作成(問合せ先)

山形県最上保健所地域健康福祉課  
山形県がん対策健康長寿日本一推進課

TEL0233-29-1267  
TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション  
令和5年度 第4号