

お吸い物うどん

主食

主菜

副菜

汁物

デザート・
ドリンク



エネルギー 218kcal たんぱく質 5.8g 脂質 0.6g
炭水化物 44.0g 食塩相当量 2.2g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ★お吸い物うどん

副菜
② —

主菜 ちくわの天ぷら

汁物 ★お吸い物うどん

副菜
① ★お吸い物うどん
(野菜レシピ)

デザート・
ドリンク —

🕒 調理時間 / 7分

🥬 野菜量 / 72g

材料 (1 人分)

- 冷凍うどん 1袋(210g)
- きゅうり 1/3本(35g)
- せん切りキャベツ(カット野菜) 1枚分(35g)
- こねぎ(カット野菜) ひとつまみ(2g)
- 即席お吸い物 1袋(3g)
- 水 180ml

作り方

- ① 冷凍うどんを電子レンジで加熱し、流水で冷ます。
水気を切る。
- ② きゅうりをスライサーで千切りにする。
- ③ 即席お吸い物を水で溶かす。
- ④ 盛り付ける。

メニュー提供： 帝京平成大学 健康メディカル学部 健康栄養学科