

今回のテーマ

8月4日は「栄養の日」

～ バランスの良い食事とは？？ ～

【主食・主菜】 豚しゃぶサラダそうめん

野菜使用量
120g



●材料・分量（1食あたり）

- ・ **そうめん** 2束
- ・ **豚肉**（薄切り） 140g
- ・ **きゅうり** 1本
- ・ **長芋** 100g
- ・ **ミニトマト** 8個
- A [・ めんつゆ（ストレート） 大さじ6
- ・ 青じそドレッシング 大さじ4
- ・ かつお節 適量

●作り方

- ①そうめんを茹でて水で洗い、冷水で締める
- ②豚肉をさっと茹で、ザルにとり出し、粗熱をとる
- ③きゅうり・長芋をサイコロ状に、ミニトマトは1/4に切ってAと和える
- ④皿に①②③盛りつけ、かつお節をかける

●栄養成分（1食あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
487 kcal	23.5 g	13.6 g	65.5 g	3.6 g



調理不要な**ツナ缶**や**温泉卵**、**カット野菜**を使えばより簡単なレシピに！

そうめんを**パスタ**や**うどん**に変えてもおいしいです！

