

チルド食品・びん詰食品活用献立

ある程度日持ちするチルド食品は、たんぱく質補給のストック食品として便利。
味がしっかりついているものが多いので、料理の味つけにそのままかして減塩メニューに



食塩量が多いサラダチキンも
料理全体の味つけとして活用します

サラダチキンの 汁なしうどん

DATA

◎1人分 464kcal / たんぱく質 30.4g / カリウム 626mg / リン 299mg / 食塩相当量 2.7g

材料(1人分)

サラダチキン(プレーン) 1パック(100g)
冷凍うどん 1玉(200g)
冷凍オクラ(きざみ) ひとつかみ(50g)
ミニトマト 2個
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1/2
ごま油 大さじ1
(仕上げ)けずりがつお 少々

作り方

- ① レンジ加熱のできる器にうどんを入れ、ラップをして600Wの電子レンジで3分10秒加熱する(ゆでうどんを使う場合の加熱時間は40秒)。
- ② サラダチキンは手で細くさく。
- ③ 冷凍オクラは袋の表示通りに解凍する。トマトはへたを取り、縦半分に切る。
- ④ 器に①のうどんを盛り、サラダチキン、オクラ、トマトをのせる。めんつゆ、ごま油をかけ、けずりがつおをふる。

バリエーション

同量のゆでそうめん、ゆでそばなども合う。使う野菜は、きゅうり(せん切り)、スライスたまねぎ、トマト(薄切り)でも

糖尿病合併例での調整

ごはんの1回量が100gの場合は、うどんの量を160gにする

