

## 夏野菜サラダうどん ～冷凍うどんの活用！おいしく減塩～

### <献立>

- ・夏野菜のサラダうどん
- ・和風焼きマリネ
- ・スイカ



**熱量**  
**582kcal**

**蛋白質**  
**9.9g**

**食塩**  
**1.9g**

### 【夏野菜サラダうどん】 (材料:1人分)

冷凍げんたうどん	200 g	① キュウリとシソは千切り、レタスは1cm幅に切る。 ミニトマトは半分に切る。 ② うどんは冷凍のまま沸騰したお湯で3分ゆでる。 ゆであがったら冷水で冷やし、しっかり水気を切って器に盛る。 ③ うどんにめんつゆをかけ、和えて味をなじませる。 ①の野菜とツナ・コーンを彩りよく盛り付ける。 仕上げにかつお節・揚げ玉をトッピングする。
ツナ(油漬け)	35 g	
ミニトマト	30 g	
キュウリ	20 g	
レタス	15 g	
コーン	10 g	
シソ	2 g	
かつお節	1 g	
揚げ玉	10 g	
めんつゆ(2倍濃縮)	18 g	

### 【和風焼きマリネ】 (材料:1人分)

ナス	30 g	① なすと赤・黄ピーマンは乱切りにする。 ② Aを混ぜ合わせる。 ③ フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、なすと赤・黄ピーマンを焼く。 ④ 焼き目がついたら混ぜ合わせたAに漬けて冷やす。 時間を置いて味をしみ込ませるとよりおいしく食べられます。
赤ピーマン	10 g	
黄ピーマン	10 g	
オリーブ油	6 g	
だしわりしょうゆ	3 g	
酢	3 g	
砂糖	0.3 g	

サラダうどんの1人分の材料



一般の濃口醤油と比較し、塩分50%、カリウム90%カットされています。だしの旨味があり、塩分が低くてもおいしく感じられます。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★夏野菜サラダうどん							★和風焼きマリネ						
冷凍げんたうどん	200	291	0.0	0.1	6	26	ナス	30	7	0.3	0.0	66	9
ツナ(油漬け)	35	93	6.2	0.3	81	56	赤ピーマン	10	3	0.1	0.0	21	2
ミニトマト	30	9	0.3	0.0	87	9	黄ピーマン	10	3	0.1	0.0	20	2
キュウリ	20	3	0.2	0.0	40	7	オリーブ油	6	55	0.0	0.0	0	0
レタス	15	2	0.1	0.0	30	3	だしわりしょうゆ	3	3	0.1	0.2	0	1
コーン	10	8	0.2	0.1	13	4	酢	3	1	0.0	0.0	0	0
しそ	2	1	0.1	0.0	10	2	砂糖	0.3	1	0.0	0.0	0	0
かつお節	1	4	0.8	0.0	9	8	小計		73	0.6	0.2	107	14
揚げ玉	10	59	0.4	0.0	9	6	合計		582	9.9	1.9	505	153
めんつゆ(2倍濃縮)	18	13	0.6	1.2	29	12							
小計		483	8.9	1.7	314	133							
★スイカ													
スイカ	70	26	0.4	0.0	84	6							
小計		26	0.4	0.0	84	6							

★栄養士からのコメント★

暑い日が続く、麺を食べる機会が増えてくる季節です。様々な低たんぱく麺がある中で今回は「冷凍げんたうどん」を使ったレシピを紹介します。

このうどんはゆでた後に冷凍されているため、ゆで時間が1分半と短いのが特徴ですが、ゆでた後に冷水で冷やすと少し弾力が増します。そのため今回はゆで時間を長めにして柔らかさを調節しました。

めんつゆは薄めずに原液のままうどん自体に直接和えることで、少ない塩分量でも塩味をしっかり感じることが出来ます。また香味野菜であるしその香りや、揚げ玉のうまみやコクで減塩の物足りなさをカバーしてくれます。1食あたり塩分2g未満という制限の中で、サラダうどんに塩分を1.7g使っているため副菜は塩分の少ない物を合わせています。「和風焼きマリネ」は、減塩調味料の「だしわりしょうゆ」を使い、オリーブ油で焼くことで香ばしさや香りをプラスし、酢の酸味で食塩0.2gでありながら満足できる味付けになっています。多めに作って常備菜にするのもおすすめです。ぜひ作ってみてください。