

★ ずしぱママスクール レシピ♪ ～夏編～



エネルギー 611 kcal
食塩相当量 2.2g

さばと豆腐の冷や汁うどん

■材料（2人分）

冷凍うどん	2玉（400g）
さばみそ煮缶	1/2缶（100g）
木綿豆腐	100g
きゅうり	1/2本（50g）
冷水	200ml
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
白すりごま	大さじ3
おろし生姜	小さじ1
砂糖	小さじ1
ミニトマト	4個
大葉	4枚

■作り方

- ①うどんは袋の表示時間どおりに解凍し、冷水で冷やす。
- ②木綿豆腐は手でちぎり、水切りをする。
- ③きゅうりは輪切り、大葉は千切りにする。
- ④ボウルにさばみそ煮缶の身と汁を入れ、身を荒めに潰す。
- ⑤④にAの材料を入れて混ぜる。
- ⑥お皿に盛りつける。

ピーマンとポテトのガーリック炒め

■材料（2人分）

ピーマン	2個（60g）
じゃがいも	小1個（100g）
コーン缶	40g
バター	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1

■作り方

- ①ピーマン、じゃがいもは一口大に切る。
- ②じゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。
- ③フライパンにバター、おろしにんにくを熱し、全ての材料を炒める。

えだまめ

■材料（2人分）

えだまめ	140g
------	------

■作り方

- ①耐熱ボウルに洗った枝豆を入れてラップをかけ、電子レンジ600wで3分加熱する。

本日の献立は、さばのみそ煮缶・木綿豆腐で手軽にたんぱく質や鉄分を摂ることができます。暑くて食欲がない日にさっぱりと食べられるメニューです！
麺類を食べる時は、汁を残して減塩を心がけましょう。
これからが旬の枝豆にはビタミンB1、カリウム、鉄分が多く含まれており、間食にもおすすめです♪

