



2020年5月

## 簡単さっぱりサラダうどん【CAND Report No.5】

さわやかな風が吹き渡る季節となりました。暑さも段々と本格的になって参りますが、体調を崩されたりしていないでしょうか。今回は、暑い夏にもぴったりで、さっぱり食べられる「サラダうどん」のご紹介をさせていただきたいと思います。手軽に準備できる食材を使用し、鍋も包丁も使いません！野菜もしっかり摂れるので、ぜひ作ってみてください。

【簡単さっぱりサラダうどん】材料：1人前 調理時間：約10分

- ◆ 冷凍うどん …1玉
- ◆ サラダチキン …1/2個 (約60g)
- ◆ ミニトマト …3個
- ◆ 千切りキャベツ …50g
- ◆ A:めんつゆ (3倍濃縮) …大さじ1
- ◆ A:水 …小さじ1
- ◆ マヨネーズ …大さじ1
- ◆ きざみ海苔 (お好みで) …お好みの量

- ① ミニトマトはヘタを取り、サラダチキンは食べやすい一口サイズに割いておく。
- ② 冷凍うどんをパッケージの表示通りに電子レンジで加熱する。
- ③ 器に加熱したうどんとAを絡めて盛る。
- ④ うどんの上に、①の具材とキャベツを乗せて、マヨネーズときざみ海苔をかけたら完成 ☆

とっても簡単に作ることが出来ました！今週は、余ったサラダチキンを使ってもう一品レシピをご紹介します。

【もやしと豆苗のチキンナムル】材料：1人前 調理時間：約10分

- ◆ もやし …60g
- ◆ 豆苗 …25g
- ◆ サラダチキン …1/2個 (約60g)
- ◆ A:ごま油 …大さじ1/2
- ◆ A:醤油 …小さじ1
- ◆ 塩胡椒…少々



- ① 豆苗ともやしは洗っておく。
- ② ①を耐熱皿に入れ、電子レンジ 600w で3分加熱したら、水分を切っておく。
- ③ Aの調味料を合わせ、割いておいたサラダチキンと②を加え、塩胡椒で味を調えたら完成☆

この2つのレシピを合わせると、野菜を約195g摂取することが出来ます。厚生労働省が策定した「21世紀における国民健康づくり運動：健康日本21」では、1日に350g以上の野菜を摂取することを目標としています。<sup>1)</sup>このレシピだけで1日の約半分の野菜を摂取出来ることになります。

しかし、350gの野菜がどれくらいの量になるのかあまりイメージが湧かない方もいるかもしれません。生野菜の場合だと、両手いっぱい盛れる量が約120gと言われていています。つまり両手いっぱいの生野菜を3回分は食べないと350gには到達しないのです。工夫をして摂取することが大切になりますね。今回ご紹介した「もやしと豆苗のチキンナムル」のように、野菜を加熱することでかさが減って、摂取しやすくなるのでおすすめです。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧くださいいただけますと幸いです。食事調査法の選択肢として、十分にご活用していただけるのではないのでしょうか。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので  
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

#### 【参考文献】

- 1) 農林水産省 ([https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/topics/topics2\\_04.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics2_04.html))