



今月の
元気めし!

コンビニ食材活用

インスタントDEサラダ麺

インスタント食品に野菜をプラス

材料2人分

1人分 415kcal 食塩相当量 1.2g 食物繊維 5.1g

- インスタントラーメン 2袋
- ゆで卵 2個
- 海藻サラダ小 2個
- ミックスビーンズ(50g) 1パック
- (ドレッシング 2個 ※海藻サラダに付属)
- ごま 1g
- 乾燥ねぎ 0.2g



作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、インスタントラーメンの麺を入れて2～3分程度お好みのかたさにゆでて湯切りし、冷ます。
- ② 器に麺を入れて、海藻サラダ、ミックスビーンズを盛り付け、スライスしたゆで卵を盛り付けてごまと乾燥ねぎをふりかける。
- ③ サラダについているドレッシング、またはお好みのドレッシングをかける。

・ 組み合わせで食物繊維を多く! ・

栄養成分表示を見て多く含む商品を組み合わせよう

- ◆おにぎり・パン... 大麦や雑穀、全粒粉などが入っているもの
- ◆サラダ 海藻、きのこ、オクラなどが入っているもの
- ◆惣菜 きんぴらごぼう、五目大豆煮、切干大根など
- ◆スープ..... 野菜や穀物が入っているもの
- ◆お弁当 おかずの種類が多いもの、野菜たっぷりの表記のものなど



クイズの答え

② 脳

腸には神経細胞が約1億個以上あり
脳と密接に関係しているといわれています。

