

栄養士の卵がイチオシのレシピを紹介

冷しゃぶのラーメンサラダ

栄養指導係監修



栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
531	25.7	16.7	65.3	1.6

分量(1人分)

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用) 70g
中華麺 100g
ごま油 3g
水菜 20g
ミニトマト 2個
玉ねぎ 15g
黄パプリカ 15g
ごまドレッシング 20g
万能ねぎ 3g

下ごしらえ

- 水菜は根本を切り落とし長さ3cmに切る。
- ミニトマトは半分に切る。
- 玉ねぎは薄切りにして水にさらした後、水気を切る。
- 万能ねぎは小口切りにする。
- 中華麺を茹で冷水でよく洗い、水気を切る。ごま油を絡ませる。

作り方

- 鍋にお湯を沸かし、豚肉を1枚ずつくぐらせ、火が通ったら取り出す。
- 水菜、玉ねぎ、黄パプリカ、中華麺、豚肉の順で盛り付け、ミニトマトを周りに飾る。
- ごまドレッシングを上からかける。
- 万能ねぎを散らして出来上がり！

一口メモ

夏野菜を取り入れ、手軽に作ることができる一品です。

一皿でたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルを摂取することが出来るため、夏バテ対策としてオススメです。

お好きな野菜を加えたり、ドレッシングを変えるなどのお好みのアレンジをしてお召し上がり下さい。

紋別高校出身の栄養士のたまご

北海道文教大学4年渥美孝典さん(右)、黒田滯さん(左)。

紋別高校出身の2人は管理栄養士国家試験合格を目指して勉強中。6月に当院で臨地実習を行いました。

「二人で切磋琢磨して日本一の管理栄養士を目指します。」

