

七ターメンサラダ

令和5年度 食物栄養学科 2年 小谷 愛葉 今千華 今野 誉 坂本 怜菜 櫻庭 栞

【1人分】エネルギー 578kcal 炭水化物 70.5g たんぱく質 24.1g 脂質 20.7g 塩分 2.5g 食物繊維 9.4g



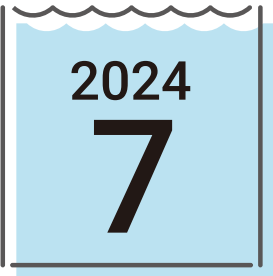
【材料(2人分)】

- 中華めん……………200g
- きゅうり……………50g
- オクラ……………40g
- トマト……………200g
- コーン缶……………30g
- スライスチーズ……………2枚
- 卵……………1個
- 豚バラ肉……………40g
- 豆乳……………100cc
- ごまドレッシング……………8cc
- めんつゆ……………25cc
- すりごま……………10g

【作り方】

- ①きゅうりは千切り、オクラは下ゆでしてから輪切り、トマトは8等分のくし切りにする。チーズは星形にくり抜く。
- ②豚バラはひと口大に切ってゆでる。卵はゆで卵にして半分に切る。
- ③めんをゆでて水気をきる。
- ④調味料を混ぜてドレッシングにする。
- ⑤皿に盛り付ける。

7月は、七タメニューのラーメンサラダです。不足しがちな鉄分や食物繊維を手軽に摂れるため、成長期の子どもから、美容を意識する大人にも適しています。めんの上には星形のチーズやオクラなど七タにかけて7種類の具材をのせました。たれは、市販のドレッシングに豆乳やごまを加えて不足しがちな鉄分と夏野菜で食物繊維を補います。夏でも食べやすいさっぱりとした味付けになっているので、親子で夏バテを予防しましょう。



July
令和6年

2024	日	月	火	水	木	金	土
6	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29

2024	日	月	火	水	木	金	土
8	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1 (赤口)	2 (先勝)	3 (友引)	4 (先負)	5 (仏滅)	6 (赤口)
7 (先勝)	8 (友引)	9 (先負)	10 (仏滅)	11 (大安)	12 (赤口)	13 (先勝)
14 (友引)	15 ●海の日 (先負)	16 (仏滅)	17 (大安)	18 (赤口)	19 (先勝)	20 (友引)
21 (先負)	22 (仏滅)	23 (大安)	24 (赤口)	25 (先勝)	26 (友引)	27 (先負)
28 (仏滅)	29 (大安)	30 (赤口)	31 (先勝)	1	2	3

けんこう標語

夏休み 忘れず摂ってね

カルシウム

今野 誉

健康に よく食べて よく寝て

今千華

野菜ビタミンC 食べて美肌に

小谷 愛葉

健康に バス停を一区歩いて

櫻庭 栞

食材の味を活かして 減塩の工夫

坂本 怜菜



学校法人野又学園
函館短期大学



函館短期大学
ホームページ

