


STORE

レンジで簡単！
焼き鯖サリダツうどん



調理時間：7分
カロリー：438kcal
塩分：3.1g

- 【材料】 (1人分)
- ・冷凍うどん：1玉
 - ・さばの塩焼き：1/2パック
 - ・レタスマックス：1/2袋
 - ・青じそドレッシング：大さじ1強
 - ・白いりごま：適量
 - ・かつおぶし：適量

 さばにはEPAやDHAが豊富に含まれているほか、その他にビタミンEなども含まれています。ビタミンEには抗酸化作用があり、夏場の疲労回復に良いとされています。

- 【作り方】
- ① 冷凍うどんを商品表示通りレンジで解凍し冷水でしめる。
 - ② レンジで温めたさばの塩焼きをほぐし、レタスマックス、うどん、さばの塩焼きの順に盛り、仕上げに青じそドレッシング、白いりごま、かつおぶしをかける。

今回使用した食品はこちら！

1人前
¥約 270



青じそドレッシング以外でもOK！

STORE

食物繊維たっぷり
おからサラダ



調理時間：5分
カロリー：155kcal
食物繊維：5.9g
塩分：1.3g

- 【材料】 (1人分)
- ・うの花：1袋 (85g)
 - ・シーチキン缶詰：1/2缶 (25g)
 - ・彩り野菜ミックス：1/4袋
 - ・マヨネーズ：大さじ1
 - ・塩こしょう：少々

- 【作り方】
- ① シーチキンは水気をきる。
 - ② 材料を全てボウルに入れ、混ぜ合わせる。



混ぜるだけだから簡単だね！

卵の花にマヨネーズを加えるだけでいつもと違った味わいがおいしいよ！

今回使用した食品はこちら！



1人前
¥約 230