

2部
透析期

『5・5・5で朝を変える！！』
500kcal、500円、5分(たんぱく質約20g)



なまら食べさせる！北海道×茨城
納豆ゴマだれラーメンサラダ



📌 栄養成分(1人分あたり)

- ・エネルギー： 549 (kcal)
- ・たんぱく質： 18.3 (g)
- ・カリウム： 576 (mg)
- ・リン： 206 (mg)
- ・食塩： 2.0 (g)

作業時間 時短アレンジで
5分になります♪ 7 (分)

価格(1食あたり) 163 (円)



材料

- | | |
|-------------|----------------|
| 【ラーメンサラダ】 | 【納豆ごまダレ】 |
| ・中華めん 200g | ・小粒納豆 30g |
| ・ごま油 3g | ・ごまドレッシング 15g |
| ・サニーレタス 20g | ・マヨネーズ 10g |
| ・きゅうり 10g | ・めんつゆ(3倍濃縮) 3g |
| ・ミニトマト 10g | ・水 10g |
| ・ツナフレーク 20g | |
| ・キムチ 10g | |
| ・にんじん 5g | |
| ・レッドキャベツ 5g | |
| ・こねぎ 3g | |



作り方

- ①サニーレタスは1口大にちぎる。胡瓜は斜めにスライスする。にんじんとレッドキャベツは千切りにする。万能ねぎは小口切りにする。ミニトマトは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに納豆ごまダレの材料すべてを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③沸騰したお湯に中華めんを入れ、茹で上がった後冷水につけてしっかりと冷えたらザルに上げて水気を切る。ごま油を入れて混ぜ合わせ、麺がくっつかないようにする。
- ④器に中華めんを盛り、その上に他の具材を入れる。
- ⑤器に②を入れ、添える。

アピールポイント

夏にぴったり！道産子が大好きな“ラーメンサラダ”と茨城名物の“納豆”は相性抜群♪
夏バテで食欲が無い時にも、さっぱりと食べられてお箸が進みます♪



①さらに時短アレンジ！付け合わせの野菜に市販のカット野菜を使えば**5分**で作れます♪



②お好みでごまダレにラー油やお酢を足すと風味豊かにおいしく食べられます♪



③めんつゆは納豆のタレでも代用可能です♪



ラーメンサラダ
うまい、
うますぎる！



角田Dr.