



ピーマンうどん

材 料

うどんの材料 2人分×3種類

中力粉..... 200g  
ピーマン(緑)... 80g  
水..... 大さじ5  
塩..... 小さじ1/3

中力粉..... 200g  
ピーマン(黄)... 80g  
水..... 大さじ3  
塩..... 小さじ1/3

中力粉..... 200g  
ピーマン(赤)... 80g  
水..... 大さじ3  
塩..... 小さじ1/3

汁の材料 6人分

**A** だし汁..... 1200ml  
薄口しょうゆ... 30ml  
減塩しょうゆ... 30ml  
砂糖..... 大さじ1  
塩..... 小さじ1

鶏肉..... 120g  
人参..... 120g  
かまぼこ..... 35g  
油揚げ..... 1枚  
干しいたけ... 12g  
小ねぎ..... 30g

Check! わくわく食体験教室で使用したレシピ  
汁を残すことで減塩に繋がります。

作 り 方

うどんの作り方

- 1 ピーマンは種を取って、水と塩と一緒にミキサーにかける。
- 2 ボウルに中力粉と①を加えて、みみたぶくらいの固さになるまで練る。  
※生地がかたい場合は水を足す。
- 3 なめらかになったらボウルにラップをかけて、10分ほど寝かせる。
- 4 台に中力粉をふり、麺棒で薄く延ばし、細めに切り、たっぷりのお湯でゆがく。

汁の作り方

- 1 材料の下ごしらえをする。  
・鶏肉は細切りにする。  
・人参、かまぼこ、油揚げ、戻した干しいたけは千切りにする。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、①を入れて煮る。
- 3 ②にうどんを入れ煮込み、最後に小口切りにした小ねぎを散らす。



1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
	413kcal	16.3g	3.3g	84.9g	2.3g

つぶつぶコーンご飯



Check! スイートコーンは、芯も一緒に炊き込むことで風味良く仕上がります。

材料 2人分

米.....1合  
スイートコーン...80g  
塩.....ひとつまみ

作 り 方

- 1 米は洗ってザルにあげておく。
- 2 スイートコーンは生のまま身をそいでおく。
- 3 炊飯器に研いだ米を入れ、水を1合のメモリまで加え、スイートコーンと塩を入れて炊飯する。



1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	274kcal	5.3g
脂 質	炭水化物	食塩相当量
1.0g	61.6g	0.5g

シーフード簡単ピラフ



Check! わくわく食体験教室で使用したレシピ

材料 2人分

米.....1合  
玉ねぎ.....40g  
ハム.....1枚  
シーフードミックス...25g  
ミックスベジタブル...20g  
減塩コンソメ.... 1/2個  
水..... 160ml  
バター..... 小さじ1  
塩..... 少々

作 り 方

- 1 米は洗ってザルにあげ30分位おく。
- 2 玉ねぎとハムは7~8mmの角切りにする。
- 3 炊飯器に材料をすべて入れてよく混ぜ、炊飯する。



1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	317kcal	8.8g
脂 質	炭水化物	食塩相当量
4.0g	62.4g	0.8g