

#### 04 ヨーグルトサラダうどん(お食事処 朱鷺)

| 食品番号  | 食品          | 目安     | 重量g | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g | 炭水化物g | 食塩相当量g | 野菜量g | 備考         |
|-------|-------------|--------|-----|-----------|--------|-----|-------|--------|------|------------|
| 1039  | うどん(ゆで)     |        | 200 | 190       | 5.2    | 0.8 | 43.2  | 0.6    |      |            |
| 11229 | とり肉 ささみ(ゆで) | 1本     | 60  | 73        | 17.8   | 0.6 | 0.0   | 0.1    |      |            |
| 6156  | 赤たまねぎ       |        | 15  | 5         | 0.1    | 0.0 | 1.4   | 0.0    | 15   | 薄切り        |
| 6312  | レタス         |        | 35  | 4         | 0.2    | 0.0 | 1.0   | 0.0    | 35   | 千切り        |
| 6072  | みずな         |        | 25  | 6         | 0.6    | 0.0 | 1.2   | 0.0    | 25   | 食べやすい長さに切る |
| 6214  | にんじん        |        | 25  | 8         | 0.2    | 0.0 | 2.2   | 0.0    | 25   | 千切り        |
| 6065  | きゅうり        |        | 10  | 1         | 0.1    | 0.0 | 0.3   | 0.0    | 10   | 薄切り        |
| 6183  | ミニトマト       | 2個     | 20  | 6         | 0.2    | 0.0 | 1.4   | 0.0    | 20   | 半分に切る      |
| 7155  | レモン         |        | 5   | 2         | 0.0    | 0.0 | 0.6   | 0.0    |      | 薄切り        |
| 13025 | ヨーグルト       |        | 70  | 39        | 2.5    | 2.1 | 3.4   | 0.1    |      | 全脂無糖       |
| 17029 | めんつゆ        | 大さじ1   | 18  | 8         | 0.4    | 0.0 | 1.6   | 0.6    |      | ストレート      |
| 17117 | ごまドレッシング    | 大さじ1   | 15  | 60        | 0.4    | 5.7 | 2.3   | 0.7    |      |            |
| 5014  | くるみ         |        | 5   | 36        | 0.7    | 3.4 | 0.6   | 0.0    |      |            |
| 14001 | オリーブ油       | 小さじ1/2 | 2   | 18        | 0.0    | 2.0 | 0.0   | 0.0    |      |            |
| 17079 | パプリカ(粉)     | 少々     | 0.1 | 0         | 0.0    | 0.0 | 0.1   | 0.0    |      |            |

456      28.4      14.6      59.2      2.1      130

#### 作り方

- ① 野菜とレモンは備考欄のとおりに切っておきます。
- ② とり肉は茹でて手で裂いておきます。
- ③ ヨーグルト、めんつゆ、ごまドレッシング、を混ぜてヨーグルトドレッシングを作ります。
- ④ 茹でて冷水で冷やしたうどんの上に①と②、ミニトマトとレモンをのせる。
- ⑤ ③のドレッシングに、くるみ、オリーブ油、パプリカ(粉)を振って添える。