

一食にこのぐらい食べてね。



男性は
1.2倍が
目安

一人分 600 kcal 塩分 2.8g

レンジで坦々焼きそば

一人分 600 kcal 塩分 2.8 g

材料(2人分)

焼きそば 2袋
合挽き肉 100g
もやし 200g (1袋)
ニラ 50g (1/2 袋)
※ゴマドレッシング 60g (大さじ4)
3倍濃縮麺つゆ 10g (小さじ2)
牛乳 30ml (大さじ2)
豆板醤 6g (小さじ1)
刻みネギ 適量
ごま 適量
トマト 100g (1/2 個)

作り方

- ①※を混ぜておく。
- ②ニラは3cmの長さに切る。
- ③大き目の耐熱皿に焼きそばを広げ、合挽き肉を全体に散らす。その上にもやしとニラをのせ、中心に隙間をあけて①を入れる。
- ③ラップをして、レンジ600Wで5分加熱する。
- ④よく混ぜ合わせ、刻みネギとごまをかける。

麺類だけでも
バランスいいですよ。

バランス良い食事は、主食・主菜・副菜がそろった食事をいいます。

1食に3品なくても、麺類に野菜と肉などのタンパク質が入るだけで「バランス良い食事」になります。

うどん・そば・ラーメンなども同じですが、塩分が多くなりますので、汁は残してください。

一日の食事の量は
自分の手でわかります。

