

## 🌸 おすすめレシピ (めん編) 🌸

平成 22 年 3 月 26 日開催試食会にて、抗がん剤治療を受けている方でも  
おいしく食べられる！と好評だったレシピをご紹介します

### ♪ごまドレうどん



用意するもの	ポイント
胡麻ドレッシング うどん	*うどんは冷凍より乾麺のほうがたべやすい *ドレッシングで手軽にたべられる *炒り胡麻をかけるとさらにおいしくなる

### ♪しそづくしそば



用意するもの	ポイント
そば ゆかり 青しそ 青しそドレッシング	*めんはなんでも、お好みで *ゆかりをまぶすだけでもおいしい

### ♪ポン酢サラダめん



用意するもの	ポイント
そば 生野菜 (トマト、キュウリ、レタス等) ポン酢	*めんは何でも、お好みで *ベビーリーフパックの利用は、洗うだけで手間いらず

### ♪野菜炒めのせパスタ



用意するもの	ポイント
スパゲッティ 野菜炒め (キャベツ、豚肉、ニンジン、 玉ねぎ等)	*野菜炒めの材料は、あらかじめフリージング しておくと作る時手間いらず *味付けは、粉末焼きそばソースを使うと楽

### ♪ミートソースそば



用意するもの	ポイント
そば レトルトミートソース	*レトルト食品の利用で手軽に食べられる *ミートソース⇒レトルトポタージュ、カレー の利用もおすすめ

\*総合栄養食品でレトルトポタージュがあります  
(宅配食パンフ参照)

### ★いろいろ組み合わせてみましょう★

めん：うどん (冷凍より乾麺が好評)、そば (冷凍、乾)、パスタ、中華めん  
味付け：めんつゆ (薬味；のり、ねぎ、しそ、ごま、ゆかり、みょうが、生  
姜)、ドレッシング (青しそ、ポン酢、フレンチ、ごま)、レトルトポタ  
ージュ・ミートソース など！！