

🌸 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！！