



- ・ 塩昆布のお茶漬け
- ・ 夏野菜たっぷり冷やし中華

【材料】 1人分

- ・ ごはん 150~200 g
- ・ 塩昆布 ひとつまみ
- ・ ネギ お好みで
- ・ ごま お好みで
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 麦茶 200~250 ml

麦茶でミネラル補給

【作り方】

- 1, 醤油で少し味を付けたおにぎりを
ごま油で焼く
- 2, ネギと塩昆布、ごまをお好みで乗せて
麦茶をかけて完成。

【材料】 1人分

- ・ 中華めん 1人前
- ・ 鶏むね肉 80 g
- ・ きゅうり 1/2~1/3本
- ・ レタス 1/8玉
- ・ トマト 1/4玉
- ・ 半熟たまご 半分
- ・ 冷やし中華のタレ お好みで

夏野菜でカリウム補給

【作り方】

- 1, 鶏むね肉は皮を取って蒸し、
食べやすい大きさに割いておく。
- 2, 野菜はすべて千切りにし、半熟卵を作る。
- 3, 茹でた麺に野菜をきれいに盛り付け、真ん中に
半熟卵を乗せる。
- 4, お好みでタレをかけて完成。