

→今月の【 簡単レシピ 】2025/7月更新

暑さで食欲がない時はあっさりとした素麺が恋しくなります…。ただ、冷やし素麺などの簡単なメニューだと食後高血糖になりやすいので食べ方に工夫が必要です。タンパク質や野菜など食材を加えて栄養満点メニューで夏を乗り切りましょう!!

簡単レシピ

『素麺の代わりメニュー』

素麺のビビン麺 [2人分]

素麺	2束(100g)
豚しゃぶ肉	160g
胡瓜	1本(100g)
もやし	1/2P(100g)
水	30cc
酢	大1(15g)
ごま油	大1(12g)
濃口醤油	大1(18g)
コチュジャン	10g
ゆで卵	1個
キムチ	適量
きざみ海苔	適量



- ①素麺は茹でて流水で洗い、水気を切る
- ②豚しゃぶともやしは沸騰したお湯で加熱し、氷水で冷ます
- ③胡瓜は千切にし、水気を切った②と一緒にボールに入れ、調味料を加えて混ぜ合わせる
- ④丼に①、③を盛り付け、トッピングにキムチ、ゆで卵、きざみ海苔をのせる

栄養量(1人分) エネルギー-450kcal 塩分3.6g

素麺のチャンフルー [2人分]

素麺	2束(100g)
ごま油	小1(3g)
魚肉ソーセージ	1本(60g)
キャベツ	2枚(100g)
玉ねぎ	1/3個(60g)
人参	1/4本(30g)
ニラ	1/2P(50g)
ごま油	小2(6g)
濃口醤油	小2(12g)
だしの素	2g
塩こしょう	適量
かつお節	適量



- ①素麺は茹でて流水で洗い、水気を十分にきってごま油をまぶす
- ②魚肉ソーセージは半月切、キャベツは角切、玉ねぎと人参は千切、ニラは3cm長に切る
- ③フライパンにごま油を熱して②を炒め、火が通ったら①を加えて炒め合わせ、調味料で味を調える
- ④器に盛ってかつお節をふる

栄養量(1人分) エネルギー-301kcal 塩分3.2g

たなぼた素麺 [2人分]

素麺	2束(100g)
卵	1個
ツナ缶	1缶(70g)
トマト	1個(150g)
オクラ	4本(60g)
※めんつゆ、ドレッシングなどなど	



- ①素麺は茹でて流水で洗い、水気を切る
- ②フライパンに油を熱し、溶いた卵を入れて薄焼き卵を作り、粗熱が取れたら千切にする。トマトはスライス、オクラはさっとゆでて小口切にする
- ③器に①、②、ツナ缶を飾り、めんつゆやお好みのドレッシングをかける

栄養量(1人分) エネルギー-330kcal 塩分2.8g