

みのんだ だより 7月号 VOL. 165

医療法人方佑会 植木病院
2025年7月1日発行



夏休み 暑い夏…栄養も摂れるおいしいレシピ こどもの**昼ごはん** どうしよう…

「冷凍うどん」はストックしておくとたいへん便利です
栄養科 石原希恵

今年も夏休みがやってきます。
こどもが夏休みに入ると、お母さんたちは朝昼晩の食事作りが本当にたいへんです。
「お昼ごはんどうしよう…」
毎日何を食べさせたいのか、悩んでいるお母さんもきっと多いことでしょう。
そこで今回は、冷凍庫にストックしておく便利な「冷凍うどん」を使った、栄養も摂れておいしく食べられるレシピをご紹介します。

夏休みのお子様のお食事で気をつけるポイント

水分補給はしっかりと！

こどもは体内の水分の割合が大人よりも多く、まわりの気温に左右されやすいため、大人以上に夏バテになりやすい特徴があります。
暑さによる脱水症状を防ぐために、水分補給をしっかりと行うようにしてあげてください。
ただし、ジュースや炭酸飲料は糖分が多く含まれており、喉が渇く原因になることもあるので控えるにしてください。
食事では、スープなどの自然と水分が摂れるものを取り入れるのも良いでしょう。

食材の新鮮さに注意！

夏は気温が高いため、食材が傷みやすくなります。
冷蔵庫や冷凍庫で保管する際も保存方法に注意し、生のはものは早めに使い切るようにしましょう。
賞味期限の近いものはできるだけ避け、新鮮な食材を使用するようにしましょう。

冷たい物の食べ過ぎ注意！

夏の暑い日に食べる冷たいアイスクリームって格別に美味しいのですが、ついつい食べ過ぎてしまうと胃腸に負担をかけてしまうことがあります。ですので、暑いからといって冷たいものばかりではなく、温かいものも食事に取り入れるようにしてください。
また、夏は気温が高いため、食欲が落ちてしまうこともあります。そんな時は、おにぎりやサンドイッチ、ゼリー、果物など、少しずつでもよいので、食べて栄養が摂れるようにしましょう。小分けにして、こまめに摂取するのも良いでしょう。

夏休みのこどものごはん おいしいレシピ



※電子レンジでの加熱時間は目安になります。各ご家庭のレンジにより前後すると思いますので、具材すべてに火が通っていることを確認してからお召し上がりください。

濃厚カルボナーラうどん



材料(1人分)
★冷凍うどん 1玉 ★オリーブオイル 大さじ1
★牛乳 30ml ★塩 少々
★コンソメ 小さじ1 ★粉チーズ 大さじ2
★バター 10g (スライス1枚、ピザ用チーズでもOK)
★お好みの野菜
○仕上げ用/溶き卵 1個、粗挽き胡椒 少々

作り方

- ★を耐熱の容器に入れてレンジで6~8分加熱します
- 仕上げ用の溶き卵を1に入れてよく混ぜ合わせ、最後に粗挽き胡椒をふりかけます

※たらこを生そのまま使用の場合は、溶き卵と混ぜ込む際に入れるのがオススメです

※卵などの生ものを使用しているので作り置きは×！

おすすめ食材/ベーコン、ブロッコリー、キャベツ、枝豆、たらこ、キムチ

サラダうどん



材料(1人分)
 ○冷凍うどん 1玉
 ○好みの野菜
 ○ゆで卵、ツナ、鶏ささみなどのたんぱく源
 ○めんつゆ(ストレート) お好みで
 ○マヨネーズ お好みで

作り方

- 1 冷凍うどんを解凍します
- 2 うどんにめんつゆをかけて、好みの野菜やゆで卵、ツナなどの具材をたっぷりと乗せます

※ごまドレッシング version

→めんつゆ(ストレート)と市販のごまドレッシングを 1:2 の割合で、よく混ぜ合わせてください

おすすめ食材/レタス、胡瓜、トマト、コーン、アボカド、オクラ、ブロッコリースプラウト、枝豆、水菜、豚肉

豆乳担々うどん

材料(1人分)
 ★冷凍うどん 1玉 ★豆乳 200ml
 ★水 50ml ★鶏がらスープの素 小さじ1
 ★みそ 小さじ1 ★ねりごま 大さじ1(すりごまでもOK)
 ★豆板醤 少々 ★好みの野菜
 ★ひき肉 40g
 ○仕上げ用/ラー油、青ネギ

作り方

- 1 ★を耐熱の容器に入れてレンジで8~10分加熱します
- 2 お好みでラー油、青ネギを入れてください

※暑い時こそ、温かくて辛いものを!

※うどんの代わりに春雨にすると、糖質オフのダイエットメニューになります



おすすめ食材/えのき、しめじ、もやし、チンゲン菜、なす、白髪ネギ、細切れ肉、ミンチ肉

もちりクレープ



材料(15cm約3枚)
 ○溶き卵 2個
 ○片栗粉 20g
 ○水 40ml

作り方

- 1 水溶き片栗粉を作ります
- 2 溶き卵に1を加えます
- 3 フライパンに油を薄くひいて、温まったら2を流し入れ、両面を30秒程度焼きます
- 4 お好みの果物やホイップなどをトッピングしてください

※甘いのが好きな方は砂糖を追加してください。

※砂糖を使用していない生地ですので、おかず系の具材を巻くのもオススメです



おすすめ食材/旬の果物、ジャム、チョコソース、おかず系(ツナ、チーズ、ソーセージなど)