

夏休み わくわく料理教室

おうちで作ってみよう！

適塩とバランス食で
健康家族

令和7年8月9日（土）

阿智村食生活改善推進協議会

火を使わずにできる！かんたんサラダうどん

材料 4人分

ゆでうどん	3~4 玉
(ゆでずにほぐして食べられるもの)	
レタス	100 g
中玉トマト	4 個
きゅうり	1 本
サラダチキン	1 パック (100~130g)
めんつゆ	160 g
水	250 g
ごまドレッシング	大さじ 4



作り方

① 具の下ごしらえをする

レタスは洗ってちぎる。トマトはくし形に切る。

きゅうりは半分の長さに切り、へたを切り落としてピーラーでうす切りにする。

サラダチキンは食べやすくうす切り（そぎ切り）にする

② うどんは、ザルにあけ、水をかけてほぐす

③ 水をしっかり切ったうどんを、皿に盛り付け、具をのせる

④ 水でうすめためんつゆをかけ、ごまドレッシングを大さじ1ずつかける

夏野菜のチーズスティック

材料 4人分

餃子の皮	12 枚
ピザ用チーズ	40 g
枝豆	60 g
とうもろこし	1/4 本
油	小さじ 2



作り方

- ① 枝豆、とうもろこしはゆでて実を取る
- ② ①を餃子の皮にのせ、まわりにチーズをちらす
皮のふちに水をつけ、具が出ないように折りたたむ
- ③ トースターの皿にアルミホイルを敷き、②を並べ、油をぬる
トースターできつね色になるまで焼く

マシュマロで作る ヨーグルトムース

材料 4人分

プレーンヨーグルト	100 g
牛乳	100 ml
マシュマロ	100 g
レモン汁	大さじ 2
お好みの果物	適宜



作り方

- ① 耐熱容器に牛乳とマシュマロを入れ、ふんわりとラップをかけ、
電子レンジで加熱する（600Wで1分30秒）
マシュマロがとけていなければ、追加して加熱し、牛乳と混ざるようにする
- ② ヨーグルト、レモン汁を加え、よく混ぜて容器に入れ、冷蔵庫で冷やす
- ③ 果物を添える