

夏野菜たっぷりのサラダ麺

～食後高血糖を抑えよう～



< 献立 >

- ・夏野菜のサラダ蕎麦
- ・レンジで簡単茄子びたし
- ・桃のゼリー

<1人分>

熱量
482kcal

蛋白質
22g

食塩
2.2g

【夏野菜のサラダ蕎麦】

(材料：4人分)

蕎麦 (乾麺)	280 g
水菜	60 g
ミョウガ	20 g
大葉	12 g
トマト	160 g
オクラ	80 g
大根(おろし)	80 g
シーチキン(ライト)	100 g
ゆで卵	80 g
いりゴマ(白)	4 g
刻みのり	適量
一番だし	140 g
減塩だしつゆ	80 g

★一番だしの分量★

できあがり分量 300ml

水	400 ml
だしこんぶ	3 g
削り節	6 g

- ① 一番だしと減塩だしつゆで麺つゆを作る。
- ② ゆで卵を作り、粗熱をとる。
- ③ 野菜の下処理をする。水菜を3cmくらいの長さに切り、ミョウガ・大葉は千切りにし水にさらす。トマトはくし切り、オクラはゆでて縦二等分に、大根はすりおろす。
- ④ 麺をたっぷりの湯で茹で、流水でよく冷やしぬめりを洗い、水気を切る。
- ⑤ 麺に水菜、ミョウガ、大葉、麺つゆを絡めて器に盛り、トマト、オクラ、大根おろし、シーチキン、ゆで卵を彩りよく盛り付け、ゴマ、刻みのりを散らす。

★「一番だし」の取り方★

- ① 鍋に分量の水と昆布をいれ20～30分おいて、弱火にかける。
- ② 気泡がでてきたら昆布を取り出し、削り節を一度に加える。
- ③ アクを取り一煮立ちさせたらすぐに火を止め、ザルにキッチンペーパーをひいてこす。

【レンジで簡単茄子びたし】

(材料：4人分)

茄子	240 g
サラダ油	16 g
枝豆(冷凍)	32 g
一番だし	40 g
ポン酢	20 g
生姜(おろし)	8 g

- ① 一番だし、ポン酢、すりおろした生姜を合わせ、タレをつくる。
- ② ナスのヘタを切り落とし、縦に半分になり(または手で裂き)、皮面に飾り包丁を入れ、食べやすい大きさに切る。
- ③ ナスの表面にサラダ油をまぶし、ラップをかけてレンジに3分程かけ、熱いまま①のタレに皮面から浸し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷えた茄子を器に盛り付け、彩りよく枝豆を散らす。

【桃のゼリー】

(材料:4人分)

桃	200 g	① 桃は皮をむき、食べやすい大きさに切り、色止めにレモン汁(分量外)をかける。 ② 鍋にラカントとアガーを混ぜて水を加え煮溶かし、沸騰後1分で火を止めて、レモン汁を入れる。 ③ 水でぬらした器に桃を入れ、②を注ぎ入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、ミントの葉を飾る。
ラカント	40 g	
イナアガー	8 g	
水	200 g	
レモン汁	20 g	
ミントの葉	適量	

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
★夏野菜のサラダ蕎麦						
蕎麦(乾麺)	70	244	11	1.8	0	0.2
水菜	15	3	0.3	0	0.5	0
ミョウガ	5	1	0	0	0.1	0
大葉	3	1	0.1	0	0.3	0
トマト	40	8	0.3	0	0.4	0
オクラ	20	6	0.4	0	1.0	0
大根(おろし)	20	4	0.1	0.1	0.3	0
シーチキン(ライト)	25	74.4	4.4	6.3	0	0.3
ゆで卵	20	30	2	0	0	0.1
いりごま(白)	1	5.5	0.2	0.5	0.1	0
刻みのり	適量	0	0	0	0	0
減塩だしつゆ	20	18	1	0	0	1.1
だし汁	35	0	0	0	0	0
小計		395	19.8	8.7	2.7	1.7
★レンジで簡単茄子びたし						
茄子	60	13	0.7	0.1	1.3	0
サラダ油	4	36	0	4.0	0	0
枝豆(冷凍)	8	13	1.0	0.6	0.6	0
一番だし	10	3.7	0.2	0	0	0.5
ポン酢	5	1	0	0	0	0
生姜(おろし)	2	0	0	0	0	0
小計		67	1.9	4.7	1.9	0.5
★桃のゼリー						
桃	50	20	0.3	0	0.6	0
ラカント	10	0	0	0	0	0
アガー	2	0	0	0	0	0
水	50	0	0	0	0	0
レモン汁	5	0	0	0	0	0
ミントの葉	適量	0	0	0	0	0
小計		20	0.3	0.0	0.6	0.0
合計		482	22	13.4	5.2	2.2

★栄養士からのコメント★

今年の夏は、猛暑続きで、冷たい麺類を食べる機会が多かったのではないのでしょうか？

麺はのどごしが良く、食欲がわかない時には最適な食べ物ですが、麺(炭水化物)だけの単品食べは量の摂り過ぎにつながり、食後の高血糖を招くおそれがあります。ごはんを軽く一膳(150g)食べている方なら、乾麺70gが適量です。うどん一把が1人前ではありませんのでご注意ください。

さらに、麺を食べる時は一工夫をしてみましょう。今回のように、麺に水菜や薬味を絡め具材をトッピングすることで、消化に時間がかかり急な血糖上昇を抑えることができます。麺をよく噛んで食べる必要があるため、満腹中枢を刺激し食べ過ぎの予防にもつながります。

また同じ麺類でも、蕎麦はうどんに比べ血糖が上昇しにくいのでお勧めです。

食後の高血糖を招かない食べ方をマスターして、夏を元気に乗り切りましょう。