

野菜たっぷりサラダ麺！

～麺の糖質量と麺つゆの食塩量を知ろう～



<献立>

- ・ サラダ麺
- ・ なす田楽
- ・ スイカ

熱量
381Kcal

炭水化物
72.8g

食塩
2.3g

【サラダ麺】 (材料:1人分)

そば(乾)	70 g	① 鶏ササミは塩・酒をふり酒蒸しにし、冷ましておく。 ② 水菜は4cm長さ、キュウリも同様に4cmの千切りにする。オクラはゆでて小口切り、シソとミョウガは千切りにする。 ③ 麺つゆを分量の水で割り、そばつゆを作る。ナメコは軽く流水で洗い、ゆでてそばつゆと合わせておく。 ④ そばを熱湯でゆで、ザルにあげ、冷水で洗う。 ⑤ 器にそばを盛り、具材を彩りよく盛り、食べる直前にそばつゆをかける。
水菜	15 g	
キュウリ	20 g	
鶏ササミ	30 g	
塩	0.2 g	
酒	1 g	
オクラ	30 g	
シソ	5 g	
ミョウガ	10 g	
ナメコ	20 g	
A 麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ 1	
水	大さじ 2	
ワサビ	適量	

【なす田楽】 (材料:1人分)

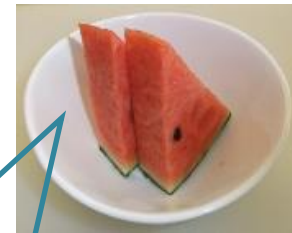
ナス	40 g	① ナスは縦半分になり、皮目に斜め飾り包丁を入れ食べやすく切る。 ② 高温の揚げ油で皮目から色よく揚げる。 ③ 器に盛り【かつお削りみそ】 [*] をかける。 ※ レナケアー減塩商品(一般食品より、食塩相当量20%以上低減)
揚げ油	6 g	
かつお削りみそ	1/2 パック	

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
★サラダ麺							
そば(乾麺)	70	247	8.0	1.5	50.5	2.8	0.4
水菜	15	3	0.3	0.0	0.7	0.5	0.0
キュウリ	20	3	0.2	0.0	0.6	0.2	0.0
鶏ササミ	30	38	8.2	0.3	0.0	0.0	0.0
塩	0.2	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2
酒	1	1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
オクラ	30	10	0.6	0.0	2.3	1.6	0.0
シソ	5	2	0.2	0.0	0.4	0.4	0.0
ミョウガ	10	1	0.1	0.0	0.3	0.2	0.0
ナメコ	20	3	0.3	0.0	1.0	0.7	0.0
めんつゆ(3倍)	15	15	0.7	0.0	3.0	0.0	1.5
水	35	-	-	-	-	-	-
ワサビ	適量	-	-	-	-	-	-
小計		323	18.6	1.8	58.8	6.4	2.1
★ナス田楽							
ナス	40	9	0.4	0.0	2.0	0.9	0.0
油	6	5	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
かつお削りみそ	3.5	7	0.5	0.1	2.5	-	0.2
小計		21	0.9	6.1	4.5	0.9	0.2
★スイカ							
スイカ	100	37	0.6	0.1	9.5	0.3	0.0
小計		37	0.6	0.1	9.5	0.3	0.0
合計		381	20.1	8.0	72.8	7.6	2.3



サラダ麺一人分の材料です。
麺つゆは『大さじ1杯』がポイント！
そばと具材をよく混ぜ合わせて食べましょう。



スイカー人分です。正味100g。
これ位でも糖質は約10gも含まれています。水分は豊富ですが、水代わりに食べるのは危険です！！
適量を覚えましょう。

麺つゆの成分を比較【大さじ1杯】

品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
ストレートタイプ	6	0.3	1.3	0.6
ヤマキ めんつゆ (2倍濃縮)	12	0.5	2.5	1.1
ミツカン 追いがつお (3倍濃縮)	14	0.4	2.9	1.5
東北醤油 味どうらくの里 (5倍濃縮)	19	1	3.7	1.8
ヤマキ 割烹白だし	6	0.6	1.2	1.5
ヤマキ 減塩だしつゆ	15	0.9	2.4	0.8

★栄養士からのコメント★

今年の夏も暑い日が続き、さっぱりとした麺を食べることも多いのではないのでしょうか？
麺メニューはのど越しがよく、調理も簡単ですので夏には最適な食べ物です。しかし、麺だけの単品食べに
なりやすく、普段はごはん量を少なめにしている方も麺のときはつい食べ過ぎてしまいがちです。
ごはん量を150g食べている方なら、乾麺70gが目安になります。1把や1袋が1人前ではありませんのでご注
意下さい。さらに具材には肉や野菜を盛り合わせることで、麺の量を控え栄養バランスもアップします。
ササミの代わりに納豆やゆで卵など、お好みのものをお試しください。

また、市販の麺つゆは表のように食塩含有量が異なります。減塩が必要な方は食塩1日6gが目標量です。1
食当たり2gが目安となります。麺つゆは手軽に調味できることもあり、活用されている方も多いと思います。
ご家庭で使用されている麺つゆの食塩含有量を知り、適量使用で減塩に取り組みましょう。