

# おかずもかねた、麺料理

## ～サバ缶を使った野菜たっぷり蕎麦～



### <献立>

- ・サバ缶と夏野菜の蕎麦
- ・揚げナスの田楽
- ・スイカ

熱量  
**533cal**

炭水化物  
**75.5g**

食塩  
**2.3g**

### 【サバ缶と夏野菜の蕎麦】 (材料:1人分)

蕎麦(乾麺)	75 g	<p>① 薬味を準備する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オクラは洗って柔らかく茹でてから冷水にとり、冷めたら小口切りにする。</li> <li>・大根は皮をむき、おろす。ザルにあけて軽く水気を絞る。</li> <li>・なめこは洗ってAの調味料でさっと煮て、冷ましておく。</li> <li>・ミョウガは縦半分に分けてから斜めせん切りにし、水にさらしてあくを抜く。</li> <li>・ネギは小口切りにする。</li> </ul> <p>② 蕎麦を袋の表示通りに茹でる。 ザルにあけて冷水で洗い流し、ぬめりを取る。</p> <p>③ ②の蕎麦に①の薬味、軽くほぐしたサバの水煮を盛り合わせる。</p> <p>④ 食べる直前に醤油、サバ缶の汁を大さじ1程度かけて、よく混ぜていただく。</p>	
サバ缶(水煮)	50 g		
オクラ	20 g		
大根おろし	50 g		
なめこ	20 g		
A	濃口醤油		1 g
	みりん		1 g
	水		10 g
ミョウガ	5 g		
小ネギ	5 g		
濃口醤油	9 g		

### 【揚げナスのゴマポン酢がけ】 (材料:1人分)

ナス	60 g	<p>① ナスはヘタをとり縦半分に分けて、皮目に格子状に切り目を入れる。 さらに斜め半分に分けて、水にさらしてあく抜きをする。 揚げる前に水気を取り、キッチンペーパーで余分な水分をふき取る。</p> <p>② 田楽みそを作る。鍋にBの調味料を入れ、砂糖が溶けて丁度よい固さになるまで煮詰める。</p> <p>③ フライパンに揚げ油を用意し、170℃の高温でナスを皮目から揚げ、途中で返す。</p> <p>④ 器にナス盛り付け、②をかける。</p>	
揚げ油 (吸収率14%)	8 g		
B	味噌		3 g
	砂糖		2 g
	みりん		2 g
	いりゴマ		1 g

## 【スイカ】

(材料:1人分)

スイカ	100 g	① カットし、盛り付ける。
-----	-------	---------------

## 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)
<b>★野菜たっぷりのサバ缶蕎麦</b>							
蕎麦(乾)	75	260	8.6	1.6	52.8	2.8	0.1
サバ缶	50	95	10.5	5.4	0.1	0.1	0.4
オクラ	20	6	0.4	0.0	1.3	1.0	0.0
大根おろし	50	9	0.2	0.1	2.1	0.7	0.0
なめこ	20	3	0.2	0.1	0.6	0.4	0.0
濃口醤油	1	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1
みりん	1	2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.0
ミョウガ	5	1	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
ネギ	5	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
醤油	9	6	0.7	0.0	0.7	0.0	1.3
<b>小計</b>		<b>384</b>	<b>21.0</b>	<b>7.1</b>	<b>58.9</b>	<b>5.2</b>	<b>1.9</b>
<b>★揚げナスのゴマポン酢がけ</b>							
ナス	60	13	0.7	0.1	3.1	1.3	0.0
揚げ油	8	74	0.0	8.0	0.0	0.0	0.0
味噌	3	6	0.4	0.2	0.7	0.1	0.4
砂糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
みりん	2	5	0.0	0.0	1.1	0.0	0.0
いりゴマ	1	6	0.2	0.5	0.2	0.1	0.0
<b>小計</b>		<b>112</b>	<b>1.3</b>	<b>8.8</b>	<b>7.1</b>	<b>1.5</b>	<b>0.4</b>
<b>★スイカ</b>							
スイカ	100	37	0.6	0.1	9.5	0.3	0.0
<b>合計</b>		<b>533</b>	<b>22.9</b>	<b>16.0</b>	<b>75.5</b>	<b>7.0</b>	<b>2.3</b>

## 1人分の分量



他にも、  
温泉卵+サラダ  
納豆+オクラ  
冷しゃぶ+大根おろし など・・・  
タンパク源と野菜は、アレンジして

## ★栄養士からのコメント★

夏場は麺料理がおいしい時期ですね。皆さんは麺の適量を考えて食べていますか？ごはんの時は「軽く1膳」と決めて食べているのに、麺だとおなかいっぱいまで食べてしまうという方が多くいらっしゃいます。うどんでも蕎麦でも糖質の多い食品ですから、麺だけを大量に食べると食後高血糖を引き起こします。するする噛まずに食べ、早食いになりやすいのも急激な血糖上昇の原因となります。また、「おかず」が不足した食事が続くと、代謝に必要なビタミン類が不足し、夏バテしやすくなってしまいます。食後の高血糖を抑えるため、夏バテ予防のためにも、タンパク源と野菜類をしっかり摂取することが大切です。

今回はおかずもかねたそば料理にし、簡単にタンパク質や野菜も摂れるよう工夫しました。サバ缶は水煮を使うことで減塩になり、調理の手間もかかりません。蕎麦には良質なタンパク質が含まれており、食物繊維も多く含んでいるため、そうめんなどと比較して血糖の上昇は緩やかです。薬味にネギやミョウガを使うことで、少ない醤油でもおいしく減塩が可能です。暑い日が続きますが、しっかり食べて、適度に体を動かし、元気に夏を乗り切りましょう。