

# サバ缶と夏野菜の蕎麦で夏バテ予防 ～麺の時でも単品食にならないコツ～



## <献立>

- ・サバ缶と夏野菜の蕎麦
- ・揚げナスのゴマポン酢がけ
- ・スイカ

熱量  
**503cal**

炭水化物  
**59.2g**

食塩  
**1.8g**

### 【サバ缶と夏野菜の蕎麦】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>蕎麦(乾麺)</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>サバ缶(水煮)</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>オクラ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>大根おろし</td><td>50 g</td></tr> <tr><td>水菜</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>ミョウガ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>長ネギ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>濃口醤油</td><td>6 g</td></tr> </table>	蕎麦(乾麺)	60 g	サバ缶(水煮)	60 g	オクラ	20 g	大根おろし	50 g	水菜	20 g	ミョウガ	5 g	長ネギ	5 g	濃口醤油	6 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>薬味を準備する。 ・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。 ・大根は皮をむき、おろす。ザルにあけて軽く水気を絞る。 ・水菜は3～4cmの大きさに切る。 ・ミョウガは縦半分になりしてから斜めせん切りにし、水にさらしてあく抜きをする。 ・長ねぎは小口切りにする。</li> <li>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。</li> <li>②の蕎麦に①の薬味、軽くほぐしたサバの水煮をのせる。</li> <li>食べる直前に醤油、サバ缶の汁を大さじ1程度かけて、よく混ぜて食べる。</li> </ol>
蕎麦(乾麺)	60 g																
サバ缶(水煮)	60 g																
オクラ	20 g																
大根おろし	50 g																
水菜	20 g																
ミョウガ	5 g																
長ネギ	5 g																
濃口醤油	6 g																

### 【揚げナスのゴマポン酢がけ】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>ナス</td><td>60 g</td></tr> <tr><td>シントウ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>(吸収率14%)</td><td></td></tr> <tr><td>A(ポン酢)</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>すりゴマ</td><td>2 g</td></tr> </table>	ナス	60 g	シントウ	10 g	揚げ油	10 g	(吸収率14%)		A(ポン酢)	5 g	すりゴマ	2 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>ナスはヘタをとり縦半分に切り、皮目に格子状に切り目を入れる。 さらに斜め半分に切り、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。</li> <li>シントウは洗って水気をふきとり、爪楊枝で数箇所穴をあけておく。</li> <li>フライパンに揚げ油を用意し、低温(160℃)でシントウから揚げる。 ナスは170℃の高温で皮目から揚げていき、途中で返す。</li> <li>器にナスとシントウを盛り付け、合わせたAの調味料をかける。</li> </ol>
ナス	60 g												
シントウ	10 g												
揚げ油	10 g												
(吸収率14%)													
A(ポン酢)	5 g												
すりゴマ	2 g												

### 【スイカ】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>スイカ</td><td>100 g</td></tr> </table>	スイカ	100 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>カットし、盛り付ける。</li> </ol>
スイカ	100 g		



一人分の分量



【ナスの素揚げのポイント】

高温に熱した油で、皮目から入れて揚げると、綺麗な色に仕上がります。



## 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>★野菜たっぷりサバ缶蕎麦</b>							
蕎麦(乾)	60	206	8.4	1.4	40.0	2.2	0.1
サバ缶	60	114	12.5	6.4	0.1	0.0	0.5
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
水菜	20	3	0.2	0.1	0.6	0.4	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	0.4	0.1	0.0
醤油	6	4	0.5	0.0	0.6	0.0	0.9
小計		344	22.3	8.0	45.2	4.5	1.5
<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
シトウ	10	3	0.2	0.0	0.6	0.1	0.0
揚げ油	10	92	0.0	10.0	0.0	0.0	0.0
ポン酢	5	2	0.2	0.0	0.4	0.0	0.3
すりゴマ	2	12	0.4	1.1	0.4	0.3	0.0
小計		122	1.5	11.2	4.5	1.7	0.3
<b>★スイカ</b>							
スイカ	100	37	0.6	0.1	9.5	0.3	0.0
合計		503	24.4	19.3	59.2	6.5	1.8

### ★栄養士からのコメント★

今年の夏は猛暑でしたね。「あっさりしていて食べやすいから、お昼はそうめんだけ…」という食べ方になってはいませんか。麺類の単品食いは、糖質の過剰摂取につながり、血糖値が上がりがやすくなります。

またそうめんだけだとおかずに含まれるタンパク質やビタミン類も不足し、夏バテを招きやすくなります。そのため、麺を食べる時も副食をしっかりとることが大切です。今回の蕎麦はうどんやそうめんに比べ、食物繊維が豊富で、タンパク質も良質です。さらにサバの缶詰と野菜をたっぷり加えることで、栄養バランスの良い1品です。缶詰ならば手間をかけなくても手軽に青魚を摂取することができます。だしもきいているため、少ない醤油でもおいしく減塩ができます。暑い時こそバランスよく食べて、夏バテを予防しましょう。