

さっぱり肉みそ麺 ～汁なし麺で減塩～

<献立>

- ・ さっぱり肉みそ麺
- ・ 揚げ茄子
- ・ 果物

熱量
617Kcal

蛋白質
10.7g

食塩
1.7g



【さっぱり肉みそ麺】

(材料:1人分)

<p>でんぷん生ラーメン 100 g ごま油 適量 ＜肉みそ＞ 豚ひき肉 40 g タケノコ水煮 15 g 長ネギ 10 g おろしニンニク 2 g おろしショウガ 2 g 豆板醤 1 g サラダ油 4 g 赤色みそ 8 g 料理酒 6 g みりん 6 g 砂糖 1 g 水溶き片栗粉 3 g だし割醤油 3 g 酢 10 g ＜添え＞ キュウリ 20 g トマト 20 g 白髪ネギ 3 g</p>	<p>①肉みそに使用するたけのこは細かく刻み、長ネギはみじんぎりに切る。ニンニク、ショウガはすりおろす。</p> <p>②添え用のキュウリは千切り、トマトはくし切り、ネギは白髪ねぎに切る。</p> <p>③フライパンにサラダ油とAを加え、香りが立つまで炒めたらひき肉とタケノコを加え、火が通るまで炒める。</p> <p>④③にBを入れ、全体が絡まったら、水溶き片栗粉加え、全体がまとまるように炒め合わせる。</p> <p>⑤デンプンラーメンは、たっぷりのお湯で4～5分茹でる。冷水でしっかりぬめりと取った後、水気を切り、ごま油を少量まぜておく。</p> <p>⑥器に麺を盛り、肉みそを乗せ、だしわり醤油をふりかける。</p> <p>⑦⑥にキュウリ、白髪ネギを上盛りにし、トマトを添える。</p> <p>⑧お好みで酢をかけていただく。</p>
--	--

【揚げ茄子】

(材料:1人分)

<p>茄子 50 g 揚げ油(給油量) 10 g ダイコンおろし 20 g ミョウガ 5 g シソ 1 g だし割醤油 3 g</p>	<p>①茄子は食べやすい大きさに切り、水にさらしアクを抜く。水気を拭き、170度の油で3～4分揚げる。</p> <p>②大根はおろす。ミョウガは輪切り、シソは千切りにし、水にさらして水気を切る。</p> <p>③揚げ茄子の上に②を乗せ、だし割醤油をかける。</p>
---	--

【果物】

(材料:1人分)

スイカ	20 g	①食べやすい大きさに切る。
オレンジ	20 g	

でんぷん生ラーメンは通常の麺よりもくっつきやすいため、茹であがってからはぬめりをしっかりと洗い流し、ごま油を少量まぜることでくっつきを防止出来ます。また、でんぷんで出来ている麺のため、時間が経過すると麺が硬くなってしまいます。出来るだけ早めに食べましょう。



栄養成分値

材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	食塩(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	材料(1人分)	分量(g)	熱量(kcal)	蛋白質(g)	食塩(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
★さっぱり肉みそ麺							★揚げ茄子						
でんぷん生ラーメン	100	283	0.2	0.0	6	20	茄子	50	11	0.6	0.0	110	15
豚ひき肉	40	94	7.1	0.0	116	48	揚油(給油量)	10	92	0.0	0.0	0	0
たけのこ水煮	15	3	0.4	0.0	12	6	大根おろし	20	6	0.1	0.0	34	3
サラダ油	4	37	0.0	0.0	0	0	ミョウガ	5	1	0.0	0.0	11	1
豆板醤	1	1	0.0	0.2	2	0	シソ	1	0	0.0	0.0	5	1
おろしニンニク	2	3	0.1	0.0	10	3	だし割醤油	3	3	0.1	0.2	1	1
おろしショウガ	2	1	0.0	0.0	8	0	小計		113	0.9	0.2	160	21
長ネギ	10	3	0.1	0.0	20	3	★果物						
赤色みそ	8	15	1.0	1.0	35	16	スイカ	20	7	0.1	0.0	24	2
料理酒	6	6	0.0	0.0	0	0	トマト	20	8	0.2	0.0	28	5
みりん	6	14	0.0	0.0	0	0	小計		15	0	0	52	6
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0	合計		617	10.7	1.7	511	141
溶き片栗粉	3	10	0.0	0.0	1	1							
だし割醤油	3	3	0.1	0.2	1	1							
酢	10	3	0.0	0.0	0	0							
キュウリ	20	3	0.2	0.0	40	7							
トマト	20	4	0.1	0.0	42	5							
白髪ネギ	3	1	0.0	0.0	6	1							
小計		488	9.6	1.5	299	114							

★栄養士からのコメント★

夏はさっぱりと食べやすい麺料理が多くなる季節です。しかし、麺料理は食塩が多く、1日の目標量を1食で摂取してしまうこともあります。そこで今回は、冷たい麺料理で出来る減塩方法をご紹介します。肉みそ麺は、めんつゆ等を一切使用せず、汁なしで食べられるようにしました。こうすることで、通常のめんつゆを使用するよりも約2~3g食塩量を減らせます。仕上げに加えるだし割醤油は、食べる直前にふりかけることで、舌で感じられる塩味にアクセントをつけ、少量でも満足できるようにしました。また酢を利用することで、味の薄さも軽減出来ます。今回使用したでんぷん生ラーメンには食塩が含まれてません。低たんぱく麺を選ぶ際も、麺に含まれる食塩量を確認してみましょう。