

暑い日もしっかり食べよう  
～麺料理の時の減塩について～



<献立>

- ・冷しラーメン
- ・パプリカ甘酢漬け
- ・フルーツゼリー

<1人分>



【冷しラーメン】

(材料:4人分)

<ul style="list-style-type: none"> <li>でんぷん 340 g</li> <li>ノンフライ麺</li> <li>ゴマ油 8 g</li> <li>豚肉肩ロース 120 g</li> <li>酒 20 g</li> <li>片栗粉 20 g</li> <li>トマト 120 g</li> <li>サヤインゲン 80 g</li> <li>モヤシ 120 g</li> <li>水 400 g</li> <li>中華味顆粒 12 g</li> <li>砂糖 6 g</li> <li>げんた醤油 12 g</li> <li>酒 20 g</li> <li>オイスターソース 8 g</li> <li>炒りゴマ(白) 8 g</li> <li>ゆで卵 1 個</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 豚肉は半分に切り、酒につけておく。</li> <li>② 豚肉に片栗粉をまぶし、お湯にくぐして冷水にとる。卵はゆで、殻をむいて4等分に切る。</li> <li>③ トマトはくし切りにする。サヤインゲンは2cm長さに切り、さっとゆでる。モヤシもさっとゆでる。</li> <li>④ スープを作る。水と中華味顆粒、砂糖を混ぜ、レンジにかけてよく混ぜる。</li> <li>⑤ ④にげんた醤油、酒、オイスターソースを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。</li> <li>⑥ たっぷりのお湯にでんぷんノンフライ麺を入れ、蓋をして3分待つ。</li> <li>⑦ 麺を箸でほぐし、ザルにあけて流水でもみ洗いする。</li> <li>⑧ 麺の水気を切り、ゴマ油をからめる。</li> <li>⑨ 器に麺、具材を盛り、スープを注ぐ。最後に炒りゴマをちらす。</li> </ol>
---	---

【パプリカ甘酢漬け】

(材料:4人分)

<ul style="list-style-type: none"> <li>パプリカ(赤) 80 g</li> <li>パプリカ(黄) 80 g</li> <li>酢 60 g</li> <li>砂糖 40 g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① パプリカはコンロに網を置いて直火で加熱し、皮をまんべんなく黒く焼いたら水につけて皮をむく。小さめの乱切りにする。</li> <li>② 酢・砂糖を合わせ、電子レンジに20秒かける。</li> <li>③ パプリカに調味料を和え、冷蔵庫で冷やす。</li> </ol>
---	--

【フルーツゼリー】

(材料:4人分)

<ul style="list-style-type: none"> <li>りんごジュース 120 g</li> <li>水 160 g</li> <li>砂糖 32 g</li> <li>クリアガー 10 g</li> <li>キウイ 120 g</li> <li>アロエ(缶詰) 40 g</li> <li>ミント 適量</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① キウイはいちょう切り、アロエは一口大に切り器に入れる。</li> <li>② 砂糖とクリアガーを混ぜておく。</li> <li>③ 鍋に分量の水とりんごジュースを入れ、泡だて器で混ぜながら②を加える。加えたら火にかけ沸騰させる。</li> <li>④ 火を止め、粗熱がとれたら器に流し入れ、冷やし固める。ミントを飾る。</li> </ol>
--	---



1人分ずつ計量していきます



分担して調理します。  
包丁使いも慣れてきている様子♪



今回使用した、でんぶんノンフライ麺です



最後の仕上げ、盛り付けです！  
各自、自由に盛り付けます



## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★冷しラーメン</b>						
でんぶん ノンフライ麺	85	305	0.3	0.0	18	56
ゴマ油	2	12	0.4	0.0	8	11
豚肉肩ロース	30	79	5.8	0.0	93	54
酒	5	5	0.0	0.0	0	0
片栗粉	5	17	0.0	0.0	2	2
トマト	30	6	0.2	0.0	3	8
サヤインゲン	20	5	0.4	0.0	52	8
モヤシ	30	5	0.6	0.0	21	8
水	100	0	0.0	0.0	0	0
中華味顆粒	3	0	0.0	1.3	3	1
砂糖	1.5	6	0.0	0.0	0	0
げんた醤油	3	4	0.1	0.2	1	1
酒	5	5	0.0	0.0	0	0
オイスターソース	2	2	0.0	0.2	3	0
炒りゴマ(白)	2	12	0.4	0.0	8	11
ゆで卵	13	20	1.7	0.0	17	23
小計		488	9.5	1.8	281	174

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★パプリカ甘酢漬け</b>						
パプリカ(赤)	20	6	0.2	0.0	42	4
パプリカ(黄)	20	5	0.2	0.0	40	4
酢	15	4	0.0	0.0	1	0
砂糖	10	38	0.0	0.0	0	0
小計		54	0.4	0.0	83	9
<b>★フルーツゼリー</b>						
りんごジュース	30	13	0.1	0.0	23	2
水	40	0	0.0	0.0	0	0
砂糖	8	31	0.0	0.0	0	0
クリアガー	2.5	0	0.1	0.0	1	0
キウイ	30	16	0.3	0.0	87	10
アロエ(缶詰)	10	6	0.0	0.0	1	0
ミント	適量	0	0.0	0.0	0	0
小計		66	0.5	0.0	112	11
合計		608	10.3	1.8	476	195

### ★栄養士からのコメント★

- 夏場は麺を食べる機会が多いですね。今回は、でんぶんノンフライ麺を利用しました。この麺は、お湯を注いで3分で出来上がり!! 鍋を使わず簡単に調理できます。
- 麺は食塩の多い料理ですので、組み合わせるおかずにも工夫が必要です。今回はパプリカの甘酢漬けを組合せました。甘酢漬けは調味液を作って材料を漬け込むだけですので、簡単にできます。他の野菜でも作れますので、ご家庭でもいろいろな材料で試してみてください。
- 夏バテ予防のためにも、しっかり食べて元気に過ごしましょう♪