

低たんぱく麺を使ってみよう！

～基本の「ん」麺料理での減塩～



<献立>

- ・冷しつけ麺
- ・ポテトサラダ
- ・スイカ

<1人分>



【冷しつけ麺】

(材料:1人分)

ジンゾウ先生 でんぷん生ラーメン 100 g ゴマ油 3 g 豚肉肩ロース 30 g 酒 5 g 片栗粉 5 g サラダ油 3 g ゆで卵 1/6 個 トマト 20 g サヤインゲン 30 g モヤシ 30 g 水 50 g かつおだし顆粒 0.5 g タレ 砂糖 1 g 食塩 0.5 g げんた醤油 10 g 酒 2 g	① 豚肉は半分に切り、酒につけておく。 ② 豚肉に片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油をひいて、両面こんがり焼く。卵はゆで、殻をむいて6等分に切る。 ③ トマトはくし切りにする。サヤインゲンはさっとゆで、4cm長さに切る。モヤシもさっとゆでる。 ④ タレを作る。水、調味料を混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。 ⑤ 麺をゆでる。たっぷりの湯をわかし、麺を入れて軽くほぐす。再沸騰後、中火で約4分ゆで、火を止めて約1分蒸らす。ざるにあけて流水でよく洗う。 ⑥ 麺の水気を切り、ゴマ油をからめる。 ⑦ 器に麺、上に具材を盛り付ける。タレは小鉢に分ける。
---	--

【ポテトサラダ】

(材料:1人分)

ジャガイモ 40 g ニンジン 10 g 玉ネギ 5 g マヨネーズ 10 g 白コショウ 少々 サラダ菜 1 枚	① ジャガイモは角切り、ニンジンはいちょう切りにし、それぞれゆでる。柔らかくなったら湯をきり、鍋にもどして加熱し、水気をとばす。 ② 玉ネギは薄切りにし、水にさらして水気をよく切る。 ③ ①、②を混ぜ、マヨネーズと白コショウで味付けする。 ④ 器にサラダ菜をしき、③を盛り付ける。
--	---

【スイカ】

(材料:1人分)

スイカ 50 g	① スイカは適当な大きさに切る。
----------	------------------



つけ麺、1人分の材料です



麺、つけダレは1人分ずつ計量します



お肉に片栗粉をまぶす男性チーム
真剣です！！



サラダも計量して器に盛りつけます

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)
★冷しつけ麺						
ジソウ先生 でんぷん生ラーメン	100	283	0.2	0.1	6	20
ゴマ油	3	28	0.0	0.0	0	0
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
サラダ油	3	28	0.0	0.0	0	0
ゆで卵	8	12	1.0	0.0	10	14
トマト	30	6	0.2	0.0	63	8
サイインゲン	20	5	0.4	0.0	52	8
モヤシ	30	4	0.5	0.0	21	8
水	50	0	0.0	0.0	0	0
かつおだし顆粒	1	1	0.1	0.2	1	1
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
食塩	1	0	0.0	0.5	1	0
げんた醤油	10	10	0.3	0.7	3	4
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
小計		484	8.5	1.5	252	119

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)
★ポテトサラダ						
ジャガイモ	40	30	0.6	0.0	164	16
ニンジン	10	4	0.1	0.0	27	2
玉ネギ	5	2	0.1	0.0	8	2
マヨネーズ	10	70	0.2	0.2	2	3
白コショウ	少々	1	0.0	0.0	0	0
サラダ菜	1枚	0	0.1	0.0	12	1
小計		107	1.1	0.2	213	24
★スイカ						
スイカ	50	19	0.3	0.0	60	4
合計		610	9.9	1.7	525	147

★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よ。ご飯は低たんぱくご飯に変えても、パンや麺は普通のを食べているという方、いらっしゃいませんか？ 麺も低たんぱく麺にすることが重要です。
- 今回はでんぷん生ラーメンを使用しました。生麺の食感で、おいしくいただけます。つけダレは水の量を少なくし、少ない塩分でも満足のいく味付けにしています。麺は食塩の多い料理ですので、組み合わせるおかげに工夫が必要です。今回はサラダを組み合わせましたが、酢物もおすすです。
- 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♪