

# でんぷんそばを食べてみよう

## ～麺類のたんぱく質を理解する～



### <献立>

- ・豚しゃぶおろしそば
- ・揚げナス
- ・スイカと葛餅

### <1人分>

**熱量**  
**585kcal**

**蛋白質**  
**10.5g**

**食塩**  
**1.7g**

### 【豚しゃぶおろしそば】

(材料:1人分)

<p>でんぷんそば 100 g</p> <p>豚ロース肉 35 g (しゃぶしゃぶ用)</p> <p>大根 50 g</p> <p>オクラ 10 g</p> <p>小ネギ 10 g</p> <p>大葉 1 枚</p> <p>カツオ削り節 0.5 g</p> <p>だしわりつゆの芽水 20 ml 水 30 ml</p>	<p>① 豚肉は酒(適量)を加えた湯でゆで、冷水にとり、水気を切る。</p> <p>② 大根はおろして軽く水気を切る。オクラはゆでて小口切り、小ネギも同様に切る。大葉は千切りにして水にさらす。</p> <p>③ だし割りつゆの素を倍量の水で割り、そばつゆを作る。</p> <p>④ でんぷんそばを熱湯で3~4分ゆで、ザルにあげ、冷水で洗う。</p> <p>⑤ 器にでんぷんそばを盛り、具材を彩りよく盛り、そばつゆをかける。</p> <p>♪ 豚肉を納豆や卵に代えても美味しいです！</p>
---	--

### 【揚げナス】

(材料:1人分)

<p>ナス 40 g</p> <p>揚げ油(吸油率20%) 8 g</p> <p>おろし生姜 2 g</p> <p>小ネギ 少々</p> <p>だし割りポン酢 2 g</p>	<p>① ナスは縦半分に切ってから、皮目に斜めに包丁目を入れ、食べやすく切る。</p> <p>② 高温の揚げ油で皮目から彩りよく揚げる。</p> <p>③ 器に盛り、おろし生姜と小ネギをちらし、だし割ポン酢をかける。</p>
---	--

### 【スイカと葛餅】

<p>スイカ 70 g</p> <p>片栗粉 10 g</p> <p>砂糖 8 g</p> <p>水 70 g</p> <p>レモンエッセンス 少々</p>	<p>① 小鍋にAを合わせ、木ベラでよく混ぜる。</p> <p>② ①を木ベラでかき混ぜながら火にかけ、とろみがついてきたら弱火にしてさらに練る。</p> <p>③ 透明になったらエッセンスを一振りして、まとめて冷水をはったボウルにとる。冷えたら食べやすくカットして、スイカと盛り合わせる。</p>
--	---

## 豚しゃぶおろしそばの作り方



そばにトッピングする具材です。



でんぷんそばは透明感がありモチモチした冷麺のような食感です。



そばと盛り合わせて、麺つゆは絡める程度でいただきます

## 主食の成分を比較してみましょう

### 【一般食品】

品名	形状	重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	リン	食塩
ごはん	飯	200	336	5.0	0.6	58	68	0
ソバ	乾麺	100	344	14.0	2.3	260	230	0
そうめん	乾麺	100	342	9.3	1.5	110	70	5.8
うどん	乾麺	100	348	8.5	1.1	130	70	4.3

### 【でんぷん食品】

でんぷんそば	乾麺	100	278	1.0	0.6	30	41	(0)
--------	----	-----	-----	-----	-----	----	----	-----

## 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>★豚しゃぶおろしそば</b>						
でんぷんそば	100	278	1.0	0.0	30	41
だし割りつゆの素	20	22	0.9	1.6	27	14
豚ロース肉	35	92	6.8	Tr	109	63
大根	50	9	0.2	0.0	115	9
小ネギ	10	3	0.2	0.0	32	4
オクラ	10	3	0.2	0.0	26	6
大葉	1	0	0.0	0.0	5	1
かつお削り節	1	2	0.4	Tr	4	3
小計		409	9.7	1.6	348	141
<b>★揚げナス</b>						
ナス	40	9	0	0	88	15
調合油	8	74	0	0	0	0
生姜	2	1	0	0	5	1
だし割ポン酢	2	2	-	0	-	1
小計		86	0.4	0.1	93	17

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>★スイカと葛餅</b>						
スイカ	70	26	0.4	0.0	84	6
片栗粉	10	33	0.0	0.0	3	4
砂糖	8	31	0.0	0.0	0	0
レモンエッセンス	少々	0	0.0	0.0	0	0
小計		90	0.4	0.0	87	10
合計		585	10.5	1.7	528	168

### ★栄養士からのコメント★

暑い時は冷たい麺類が食べたいですね。でも、一般的な麺類はいずれも高たんぱく食品なのです(上表)。「ごはんは低たんぱく特殊食品を食べているけど、麺だけは普通のものを食べます」、という方がよくいらっしゃいますが、これは大変残念なことです。1食でたんぱく質10gをとってしまうこともあります。そうすると、おかずのたんぱく質は取れないことになってしまいます。ですから、麺類も是非でんぷん製品や低たんぱくの特殊食品を食べ、しっかり肉や魚、卵などの良質のたんぱく源を確保していただきたいのです。

今回のでんぷんそばは、少量そば粉とでんぷんからできていますので、ゆでると透明感がありモチモチとして、ちょうど冷麺のような食感です。ゆでたら洗って冷水でしめるとコシがでます。トッピングを納豆やとろろなどお好きなものに変えてお楽しみください。