

低たんぱく中華麺を使った冷やし中華

～麺類のたんぱく質を理解しよう～



<献立>

- ・冷やし中華
- ・揚げナス
- ・スイカ

熱量
589Kcal

蛋白質
9.2g

食塩
1.7g

【冷やし中華】

(材料:1人分)

げんた中華麺風	180 g	① ・キュウリ、ハムは6～7cmのせん切り、トマトは一口大に切る。 ・薄焼き卵を作り、せん切りにする。 ・木クラゲは水で戻してからせん切りにする。 ・モヤシはさっと茹でる。 ② Aの調味料を合わせておく。 ③ げんた中華麺は凍ったまま熱湯に入れてほぐし1分30秒程度茹でる。 麺が柔らかくなったら、流水で洗い、水けを十分にきる。 ④ 麺と具材を盛り合わせ、②をかけ、炒りゴマをかけてできあがり。
卵	30 g	
サラダ油	2 g	
ロースハム	15 g	
モヤシ	40 g	
トマト	30 g	
キュウリ	30 g	
木クラゲ・乾	1 g	
砂糖	8 g	
A 濃口醤油	7 g	
穀物酢	25 g	
ゴマ油	4 g	
炒りゴマ	1 g	

【揚げナス】

(材料:1人分)

ナス	40 g	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。 ② 高温の揚げ油で皮目から彩りよく揚げる。 ③ 器に盛り、おろし生姜と小ネギをちらし、減塩げんた醤油をかける。
サラダ油(吸油量)	8 g	
減塩げんた醤油	2 g	
おろし生姜	2 g	
小ネギ	少々	



冷やし中華一人分の材料



①げんた中華麺は凍ったまま茹でる



②流水で洗い、水けを十分に切る



③具材を彩りよく盛り付ける

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)
★冷やし中華						
げんた中華麺風	180	293	0.2	0.1	3	26
卵	30	45	3.7	0.1	39	54
サラダ油	2	18	0.0	0.0	0	0
ロースハム	15	29	2.5	0.4	39	51
モヤシ	40	6	0.8	0.0	28	11
トマト	30	6	0.2	0.0	63	8
キュウリ	30	4	0.3	0.0	60	11
木クラゲ・乾	1	2	0.1	0.0	10	2
砂糖	8	31	0.0	0.0	0	0
濃口醤油	7	5	0.5	1.0	27	11
穀物酢	25	6	0.0	0.0	1	1
ゴマ油	4	37	0.0	0.0	0	0
炒りゴマ	1	6	0.2	0.0	4	6
小計		488	8.5	1.6	274	181

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)
★揚げナス						
ナス	40	9	0.4	0.0	88	12
サラダ油(吸油量)	8	74	0.0	0.0	0	0
減塩げんた醤油	2	2	0.1	0.1	1	1
生姜	2	1	0.0	0.0	5	1
小ネギ	少々	-	-	-	-	-
小計		86	0.5	0.1	94	14
★果物						
スイカ	40	15	0.2	0.0	48	3
小計		15	0.2	0.0	48	3
合計		589	9.2	1.7	416	198

★栄養士からのコメント★

夏は冷たい麺を食べたくなりますね。ご飯は低たんぱく特殊食品を食べているけど、麺類は普通のものを食べているという方はいらっしゃいませんか？普通中華麺1玉(120g)には10g以上のたんぱく質が含まれています。1食10gのたんぱく質にする場合、麺だけで10gのたんぱく質を超えるため、これでは具材の乗らない冷やし中華にしなければいけなくなってしまいます。麺類を食べる時こそ、でんぷん製品や低たんぱく特殊食品を利用することが大切です。

今回は、『中華風でんぷん冷凍めん』を使用しました。凍ったままの状態で熱湯に入れ、1分30秒程度茹でただけできあがりますから、普通の中華麺と比べても手間は変わりません。ボリュームもあり、満足感がありますから、ぜひ試してみてください♪