



おいしく食べて生活習慣病予防

～夏のピリ辛そうめんアレンジ～



主食・主菜・副菜

豆乳坦々そうめん

	材料	1人分	2人分
	そうめん(乾)	1.5束(75)g	3束
野菜	もやし	50g	1/2袋(100g)
	チンゲン菜	25g	1/2株(50g)
肉みそ	ごま油	3g	小さじ1 小さじ1/2
	豚ひき肉	40g	80g
	にんにく	少々	1/4片
	しょうが	少々	1/4片
	砂糖	少々	小さじ1/2
	豆板醤(または味噌)	1.5g	小さじ1/2
	こいくちしょうゆ	1.5g	小さじ1/2
	スープ	水	100cc
鶏ガラ(顆粒)		小さじ1	小さじ2
豆乳		100cc	1カップ (200cc)
みそ		4.5g	大さじ1/2
	すりごま	小さじ1	小さじ2
	ラー油	お好みで	お好みで

【作り方】

- ① そうめんを茹でる。
- ② チンゲン菜は茎と葉に分けて、斜めに切る。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油(小さじ1)を熱し、チンゲン菜の茎ともやしを入れて炒める。全体に火が通ったらチンゲン菜の葉を入れてひと混ぜし、火を止める。野菜をいったん取り出す。
- ④ ③のフライパンをそのまま使う。残りのごま油(小さじ1/2)、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りがしてきたら豚ひき肉を加える。ひき肉の色が変わったら、砂糖、豆板醤を入れて炒め、最後にこいくちしょうゆで仕上げる。ひき肉をいったん取り出す。
- ⑤ ④のフライパンをそのまま使う。水と鶏ガラを入れ火にかける。沸騰したら豆乳を加え、仕上げにみそを溶く。
(豆乳は吹きこぼれやすいので火加減に注意する)
- ⑥ 器にそうめんを入れ、その上に彩りよく野菜、肉みそを盛りつける。食べる直前に⑤のスープを加え、すりごま、ラー油をかけて出来上がり。

副菜		長いもとオクラのマヨ白和え	
材料	1人分	2人分	
長いも	40g	80g	
オクラ	1本	2本	
きゅうり	25g	1/2本 (50g)	
大葉	1枚	2枚	
和え衣	絹豆腐	15g	30g
	マヨネーズ	4g	小さじ2
	練りわさび	少々	小さじ1/2
	こいくちしょうゆ	少々	小さじ1/3

【作り方】

- ① 長いも、きゅうりは3-4cm長さの短冊切りにする。オクラは塩（分量外）で板ずりし、熱湯でさっとゆでて、斜めに切る。大葉は細く切る。
- ② 豆腐はペーパーで軽く水気を切る。つぶしながらマヨネーズ、わさび、しょうゆを混ぜて、和え衣を作る。
- ③ 長いも、きゅうり、オクラを②で和える。
- ④ 器に盛りつけ、大葉を添える。

デザート	抹茶寒天	
材料	1人分	作りやすい量 (4個分)
粉寒天	0.5g	小さじ1 (2g)
砂糖	小さじ1	小さじ4
抹茶(粉末)	少々	小さじ1
水	75cc	300cc
ゆであずき缶	大さじ1 (20g)	80g
きな粉	小さじ1/4	小さじ1

【作り方】

- ① 鍋に粉寒天、砂糖、抹茶を入れ、菜箸や泡立て器でよくかき混ぜて塊をつぶしてから、分量の水を加える。水とよくなじませてから火にかける。
- ② 沸騰したら弱火にし、かき混ぜながら1~2分加熱して寒天をしっかり溶かす。
- ③ 鍋を火からおろし、鍋底を水にあてて冷やしながらかき混ぜる。
- ④ 容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 容器から取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 器に寒天を盛り、その上にゆであずきときな粉をのせる。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	糖質	食物繊維	
豆乳坦々そうめん	479	18.9	15.7	55.9	4.8	2.8
長いもとオクラのマヨ白和え	71	1.9	3.6	6.0	1.4	0.2
抹茶寒天	57	1.1	0.2	12.0	1.4	0.0
合計	607	21.9	19.5	73.9	7.6	3.0

スープを1/3残すと ⇒ 2.4g

熱中症予防のためにも バランスよくしっかり食べよう！

熱中症予防のためにこまめな水分補給は必須ですが、実は食事からも多くの水分を摂取しています。暑くて食欲がないからと食事をおろそかにせず、しっかり食べて元気に暑い夏を乗り切りましょう。



特に朝ごはん抜きは危険！
みそ汁や牛乳、果物などを
組み合わせるのがおススメです

