

食事の ヒント

テーマ そうめんだけで食事を済ませていませんか？

夏にお馴染みのそうめんです。「湯がいて簡単にめんつゆだけ」で済ませがちですね。食材をプラスして栄養のバランスを整えることで、日々の体調管理に努めましょう。

回答は
栄養部／西 麻希(にしまさき)



トマトとツナの和えそうめん



【栄養量】エネルギー403kcal、蛋白質18.2g、脂質16.2g、塩分2.7+2g(めんつゆ)

【材料(1人分)】ミニトマト4個、ツナ缶小1缶、青じそ2枚、そうめん1束、めんつゆ(3倍濃縮)20ml

①ミニトマトはたて4等分に切り、青じそはせん切りにする。ツナは缶汁を切る。②ボウルにミニトマト、青じそ、ツナと、めんつゆ、冷水80mlを入れて混ぜる。③鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんをゆでる。④ざるにあけて冷水でよく洗い、水気を切って器に盛り付け、②をかける。

そうめんチャンプルー



【栄養量】エネルギー496kcal、蛋白質21.6g、脂質25.5g、塩分3.7g

【材料(1人分)】そうめん1束、豚肉50g、ゴーヤ1/2本、もやし50g、卵1個、ごま油大さじ1、塩小さじ1/3、あらびきこしょう少々、かつお節小1パック

①鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんをゆでる。ざるにあげ、水でよく洗い、水気を切る。②豚肉は一口大に切る。ゴーヤは半分に切り種とわたをとり、2mm程度の厚さに切る。③鍋にごま油を熱し、豚肉、ゴーヤ、もやしを入れて炒め、塩、こしょうをふる。④そうめんを加える。⑤④の真ん中をあけて、割りほぐした卵を入れる。ある程度固まったら全体に混ぜ、かつお節を入れてからめる。⑥器に盛り付ける。

ちょっと一言

そうめんなどの麺類は塩分が多いので、特に血圧が気になる方は、食べる回数には注意しましょう