

食事の ヒント

テーマ いつもの調味料でおいしく減塩

冷たい麺が美味しい季節ですが、麺類は塩分量が多いのが気になるところ。減塩で美味しく食べられる工夫をご紹介します。

回答は
栄養部 / 鈴木 佳子
(すずき よしこ)



冷やしそうめん中華風

【栄養量(1人分)】エネルギー 444kcal、
炭水化物 54.5g、タンパク質 18.5g、
脂質 15.1g、塩分 1.7g



【材料(1人分)】 茹でそうめん 180g(乾麺で60g)
ごま油 1g(そうめんと和える用)

具:	たれ:
きゅうり 20g	だし醤油 9g(小さじ1.5杯)
豚肉(ロース) 40g	酢 12g(小さじ2)
卵 25g(約1/2個)	水 40g
トマト 40g(半分)	砂糖 4g(小さじ1強)
かいわれ菜 5g	すり胡麻 小さじ1/2
	ごま油 2g

【作り方】

- ① きゅうりは千切り、卵は薄焼き卵にして細切り、トマトは半月の薄切りにする。
- ② 豚肉は茹でて一口大に切る。
- ③ たれを作る。水に砂糖をいれ溶かしたあと、たれの材料をすべて入れて混ぜる。その後、冷やす。
- ④ めんをたっぷりのお湯でゆでた後、冷水にとって洗う。その後、水気を切り、ごま油を混ぜて器に盛りつける。
- ⑤ ①②を④の上に飾り、かいわれ菜を盛る。
- ⑥ たれを全体にまわしかけ、好みで練りがらしを添える。

ちょっと
一言

1ℓの汗をかくと約3gの塩分が失われます。農作業やスポーツ、野外活動などでは多量の汗をかくため塩分補給が必要ですが、普段の生活では多量に汗をかくことはまれです。「減塩」を指導されている方は、夏も塩分のとりすぎに注意しましょう。ただし、水分補給は大切です。こまめな水分摂取を心がけてください。