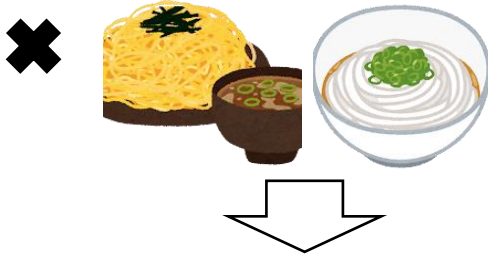


# 包丁を使わないレシピ

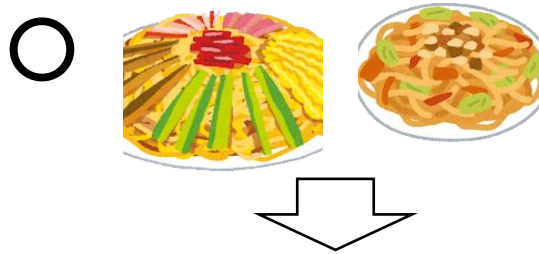
## 「暑い夏にも負けない 手軽な麺類メニュー」



暑い夏にさらっと食べられる手軽で美味しい麺類は、昼食に食べる方も多いと思いますが、主食（めん）のみの食事になっていませんか？



「ざるそば」や「かけうどん」など、具材が入っていないものを選ぶと主食のみになり、必要な栄養素が不足します。



「冷やし中華」や「焼きうどん」は、肉や卵、野菜をたくさん入れることで、主食・主菜・副菜のバランスが良くなります。

### レシピ① 「豆乳ごまだれうどん」

<材料（1人前）>

- ・うどん…1玉（200g）  
※ゆでうどん、冷凍うどんでも可
- ・鶏ささみ…1腹（50g）  
酒…大さじ1/2
- ・冷凍ブロッコリー…60g
- ・レタス…40g（大1枚or中2枚）
- ・まいたけ…20g
- タシ  
┌ ・豆乳…80ml  
├ ・めんつゆ…大さじ1杯弱（3倍濃縮）※ストレートは大さじ3弱、2倍濃縮は大さじ2弱が目安  
└ ・すりごま…大さじ1（6g）



エネルギー 361kcal  
塩分 2.1g

<作り方> （めんつゆは、メーカーにより塩分量が異なります。）

**ポイント** ラー油を少しいれと、味のアクセントになります。

- ①鶏ささみに酒をふり、電子レンジで600W 1分半～2分加熱する。
- ②レタスは一口大、まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ③うどん・ブロッコリーは袋の表示通りに加熱し、まいたけは1～2分さっとゆでる。
- ④お皿にうどん、レタス、ブロッコリー、まいたけ、手でほぐしたささみを盛り付ける。
- ⑤豆乳にめんつゆ、すりごまを入れて混ぜ合わせ、麺にかける。

～麺類を食べる際の減塩の工夫～ ①汁を残す ②減塩の麺を使用する

③薬味や調味料を使用する→ねぎ・みょうが・しょうが・のり・ごま・ラー油・酢など



## レシピ②「さば缶でまぜそば」



エネルギー 380kcal  
塩分 2.3g

＜材料（1人前）＞

- そば…1袋（ゆで麺180g）
- さば水煮缶…1切れ（60g）
- 大根…100g
- きゅうり…20g（1/4本）
- のり…お好みで
- めんつゆ…大さじ1（3倍濃縮）  
※ストレートは大さじ3、2倍濃縮は大さじ2が目安
- 水…大さじ2と1/2

タレ

**ポイント** 水の代わりにさば缶の汁を少し  
使うと、コクがでて美味しくなります。

＜作り方＞

- ①そばを袋の表示通りに茹でる（必要な場合）。  
（めんつゆは、メーカーにより塩分量が異なります。）
- ②大根はすりおろし軽く水気を切り、きゅうりはピーラーで食べやすい長さに切る。
- ③お皿にそば、大根おろし、きゅうり、さばを盛り付け、お好みでのりをかける。
- ④めんつゆと水を混ぜてタレを作り、麺にかける。

## 主食・主菜・副菜を基本に 食事のバランスを！

○主食・主菜・副菜の揃った食事ってどんな食事？

### 副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理。

### 副菜



### 主菜



### 主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理。



### 主食

### 主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理。



### 汁物



### 果物



### 牛乳・乳製品

### その他（汁物、果物、牛乳・乳製品）

食事全体に、ゆとりやうるおいを与えてくれます。1日のバランスを考えてとります。

食事を作ったり選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。

農林水産省HPより

海老名メディカルプラザ 栄養科