

栄養士がおススメするヘルシーレシピ ～野菜編～

*** お弁当にもおすすめ♪塩エコ野菜レシピです ***

料理名	さっぱりそうめん
-----	----------

1人当たりの栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
380kcal	13.6g	1.3g	1.5g

コメント

塩分が高くなりがちな麺類の塩エコレシピです。野菜を揚げ浸しにすることでコク・甘味を出し、汁の塩分をおさえました。レモンの酸味が効いてさっぱりとした味ですよ☆
暑い時期、そうめん弁当はいかがですか？つゆを別にして持って行きましょう。

☆ 1人分の野菜量 ☆



★野菜料理プラス1★

宮城県民の現状は…
1日あたりの野菜摂取量の平均は、
成人男女で307gです。
目標の350gには、あと1皿(70g)
分が必要です。

材 料	2人分		
	目安量	分量	
そうめん(乾麺)		200g	
ささみ	1本	50g	
いんげん(5cm長さ)	3本	20g	
茄子(1cm厚さの細切り)	中1本	100g	
ミニトマト	6粒	120g	
きゅうり(細切り)	1/2本	50g	
レモン(薄切り)	1/4個	10g	
★	しょうゆ	小さじ2	12g
	みりん	小さじ1	6g
	砂糖	小さじ1	3g
かつおだし汁	160cc	160g	
ごま油	適量		

作り方

- ★の材料を混ぜ、ひと煮立ちさせて、冷やしておきます。
- 鍋にたっぷり湯を沸かし、そうめんを茹で、水でしめます。
- ささみを茹で、温かいうちにほぐしておきます。
- いんげんと茄子は素揚げし、熱いうちに①に浸しておきます。
- そうめんを皿に盛り、③、④、切っていた野菜を盛り付け、最後にかつおだし汁・ごま油をかけて完成です。

アドバイス

- ・いんげんは、色が変わり、しなしなになるまで揚げた方が、味が染みやすいです。
- ・かつおだしをコンソメや鶏ガラだしなどに替えても美味しいですよ。

野菜を1日5皿(350g)食べるコツ！

- ・切り方を工夫し、蒸す、茹でるなどしてカサを減らすと多めに食べられます。
- ・副菜だけでなく、主菜も野菜の入ったメニューにすると摂取する野菜量がアップします。(肉じゃが、酢豚、ビビンバなど)

作成者名

佐々木美津穂

作成者の簡単プロフィール

大崎市にある、ほなみの杜保育園の栄養士です。