

## 具だくさんのつけ麺 ～低たんぱく冷凍中華麺を活用しよう～



### <献立>

- ・つけ麺
- ・ポテトサラダ
- ・スイカ

**熱量**  
**607Kcal**

**蛋白質**  
**10.2g**

**食塩**  
**1.7g**

### 【つけ麺】

(材料:1人分)

げんた中華麺風	180 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 豚肉は半分に切り、酒につけておく。</li> <li>② 豚肉に片栗粉をまぶす。フライパンにサラダ油をひいて、両面を焼く。</li> <li>③ 卵は茹で、殻をむいて4等分に切る。チンゲンサイは4cm長さに切り、さつと茹でる。モヤシもさつと茹でる。水菜は4cm長さに切る。</li> <li>④ 器に具を盛り付ける。</li> <li>⑤ スープを作る。調味料と水を混ぜて、冷蔵庫で冷やしておく。</li> <li>⑥ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、げんた中華麺風を1分30秒～2分程度茹で、軟らかくなったら、ざるに上げて流水で洗う。</li> <li>⑦ 麺の水けをきり、ゴマ油をからめ、皿に盛り付ける。</li> </ol>
ゴマ油	3 g	
豚ロース脂身付	30 g	
酒	5 g	
片栗粉	5 g	
油	3 g	
卵	12 g	
モヤシ	30 g	
水菜	3 g	
チンゲンサイ	10 g	
こいくちしょうゆ	5 g	
食塩	0.5 g	
ほんだし	0.5 g	
砂糖	1 g	
酒	2 g	
水	40 g	

### 【ポテトサラダ】

(材料:1人分)

ジャガイモ	40 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ジャガイモは角切り、ニンジンはいちょう切りにして、それぞれ茹でる。火が通ったらざるに上げて冷ましておく。</li> <li>② キュウリは輪切り、玉ネギは薄切りにし水にさらして水けをよく切る。</li> <li>③ ジャガイモ、ニンジン、キュウリ、玉ネギをマヨネーズとコショウで和える。器にサラダ菜をしき、ミニトマトと盛りつける合わせる。</li> </ol>
ニンジン	10 g	
キュウリ	5 g	
玉ネギ	5 g	
マヨネーズ	9 g	
コショウ	少々	
ミニトマト	20 g	
サラダ菜	1 g	



つけ麺 1人分の材料です



今回使用した「げんた冷凍めん 中華麺風」です。一食当たりのたんぱく質は0.2gと普通の中華麺の1/40、食塩は0.05gという商品です。お湯で1分30秒～2分程度茹でただけで簡単に調理できます！

## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★つけ麺</b>						
げんた中華麺風	180	293	0.2	0.1	3	26
ゴマ油	3	28	0.0	0.0	0	0
豚ロース 脂身つき	30	79	5.8	0.0	93	54
酒	5	5	0.0	0.0	0	0
片栗粉	5	17	0.0	0.0	2	2
油	3	28	0.0	0.0	0	0
	12	18	1.5	0.0	16	22
モヤシ	30	5	0.6	0.0	21	8
水菜	3	1	0.1	0.0	14	2
チンゲンサイ	10	1	0.1	0.0	26	3
こいくちしょうゆ	5	4	0.4	0.7	20	8
食塩	1	0	0.0	0.5	1	0
ほんだし	1	1	0.1	0.2	1	1
砂糖	1	4	0.0	0.0	0	0
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
水	40	0	0.0	0.0	0	0
<b>小計</b>		<b>486</b>	<b>8.8</b>	<b>1.5</b>	<b>197</b>	<b>126</b>
<b>★ポテトサラダ</b>						
ジャガイモ	40	30	0.6	0.0	164	16
人参	10	4	0.1	0.0	27	2
キュウリ	5	1	0.1	0.0	10	2
玉ネギ	5	2	0.1	0.0	8	2
マヨネーズ	9	63	0.1	0.2	2	3
コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
ミニトマト	20	6	0.2	0.0	58	6
サラダ菜	1	0	0.0	0.0	4	0
<b>小計</b>		<b>106</b>	<b>1.2</b>	<b>0.2</b>	<b>273</b>	<b>31</b>
<b>★スイカ</b>						
スイカ	40	15	0.2	0.0	48	3
<b>小計</b>		<b>15</b>	<b>0.2</b>	<b>0.0</b>	<b>48</b>	<b>3</b>
<b>合計</b>		<b>607</b>	<b>10.2</b>	<b>1.7</b>	<b>518</b>	<b>160</b>

### ★栄養士からのコメント★

夏は冷たい麺がおいしく感じる季節ですね。ただし、麺類にもたんぱく質は含まれており、普通中華麺1玉(120g)には10g以上のたんぱく質が含まれています。麺類こそ「でんぷん製品」や「低たんぱく特殊食品」を利用することが大切です。

今回使用した『中華風でんぷん冷凍めん』は、たんぱく質や食塩はとても少ない商品です。もちりとした太麺で食べごたえがあり、つけ麺だけでなく、冷やし中華や焼きそばなど、色々アレンジできます。「夏は食欲が落ちてしまいがち」という方も、低たんぱくの麺を上手に取り入れて、元気に夏を乗り切りましょう♪