

夏にピッタリ！塩焼きそば
～麺メニュー時のおかずの組み合わせ方～



<献立>

- ・塩焼きそば
- ・茄子の生姜醤油
- ・スイカ

<1人分>

熱量
589Kcal

蛋白質
10.3g

塩分
1.7g

【塩焼きそば】 (材料:5人分)

<p>でんぷんノンフライ麺 450g キャベツ 250g ニンジン 50g パプリカ(アカ) 50g ピーマン 50g モヤシ 100g 豚肉(ロース脂身付) 175g サラダ油 50g 塩 5g 鶏がらスープの素 5g ブラックペッパー 適量 ガーリックパウダー 2.5g</p>	<p>① キャベツはざく切り、ニンジン・パプリカ・ピーマンは短冊切りにする。 ② でんぷん麺をゆでる。鍋にたっぷりのお湯を沸かし、始めは強火、その後中火で3～4分ゆでる。すばやく水で洗い、水をよくきって、サラダ油(2g)をからめる。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。次に、キャベツ、ニンジン、パプリカ、ピーマン、もやしを炒める。 ④ ③が炒まったら、②を加えて麺をよくほぐすように炒める。 ⑤ 塩、鶏がらスープの素、ブラックペッパー、ガーリックパウダーを加え、調味する。</p>
---	--

【茄子と生姜醤油】 (材料:5人分)

<p>ナス 400g だしわりショウユ 15ml ショウガ 7.5g オオバ 2.5g</p>	<p>① ナスは皮をむき、縦に2等分、横に2等分に切り、水にさらす。 ② ①を蒸す。 ③ オオバは千切り、ショウガはすりおろす。 ④ 蒸したナスを皿に盛り、オオバとショウガを飾る。だし割りショウユは、食べる直前にかける。</p>
---	--

【スイカ】 (材料:5人分)

<p>スイカ 500g</p>	<p>① スイカは適当な大きさに切る。</p>
-----------------	-------------------------



きちんと計量してから盛り付けます



食事の後は、栄養士と低たんぱくポイントの総復習

★ ～栄養士からのコメント～ ★

今回は低たんぱく麺（でんぶんノンフライ麺）を使用し、麺からのたんぱく質摂取を抑えました。その分、焼きそばの具に動物性蛋白質の豚肉を使用しています。

これからの季節、ご家庭で麺を食べる機会が多くなると思います。麺料理は塩分が多いことをご存知でしょうか？

麺自体にも塩分が含まれていますし、つけ汁にももちろん塩分は含まれます。

麺料理の時は、塩分が少なくても美味しく食べられるおかずを組み合わせることがポイントです！

今回は旬の茄子を使い、生姜や大葉でさっぱりと仕上げました。味付けにはだし割り醤油を使い、だしの風味で塩分を控えています。だし割り醤油がなくても、ポン酢や青じそドレッシングの酸味を利用しているものの代用も可能です。

焼きそばには胡椒やガーリックパウダーを使用し、風味とコクのある焼きそばに仕上げています。

ご家庭でも簡単に作れるメニューですので、暑い夏の日々のメニューに取り入れてみてはいかがでしょうか。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★塩焼きそば						
でんぶんノンフライ麺	90	323	0.3	0.1	18	59
キャベツ	50	12	0.7	0	100	14
ニンジン	10	4	0.1	0	27	2
パプリカ(赤)	10	3	0.1	0	21	2
ピーマン	10	2	0.1	0	19	2
もやし	20	2	0.3	0	9	7
豚肉(ロス脂付き)	35	92	6.8	0	109	63
サラダ油	10	92	0	0	0	0
塩	1	0	0	1	1	0
鶏がらスープの素	1	2	0.2	0.4	1	3
ブラックペッパー	適量	—	—	—	—	—
ガーリックパウダー	0.5	2	0.1	0	2	2
小計		534	8.7	1.5	307	154

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★茄子の生姜醤油						
ナス	80	18	0.9	0	176	24
だし割り醤油	3	0	0.1	0.2	1	1
しょうが	1.5	0	0	0	4	0
大葉	0.5	0	0	0	3	0
小計		18	1.0	0.2	184	25

★スイカ						
材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
スイカ	100	37	0.6	0	120	8
小計		37	0.6	0.0	120	8
合計		589	10.3	1.7	611	187