

(広報いが市 平成 29 年 7 月 1 日号掲載)

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

アレンジそうめん 和風カレーつけそうめん



つけ汁を工夫して栄養バランスUP!

素麺を栄養バランスよく食べるコツは、具材・薬味・味付けを工夫することです。豚肉や油揚げに豊富に含まれるビタミン B1 と玉ねぎに含まれるアリシンはエネルギー代謝に関係し、疲労回復効果が、さらにカレーの香辛料で食欲増進効果が期待できます。素麺だけで食べるより、つけ汁に多様な食材を加え、バランスのよい素麺メニューにしましょう。

材料 (2人分)

素麺……………150g (3束)
玉ねぎ…50g (1/4玉) 油揚げ…20g (1枚)
豚もも肉スライス…100g 青ねぎ…6g
水……………500cc カレールウ……………1かけ
麺つゆストレート……………100cc
レタス……………40g (2枚)
卵……………50g (1個) トマト…100g (1個)

1. 素麺を茹で、冷水で冷やし、水気を切っておく。
2. 玉ねぎはスライス、油揚げは千切り、豚もも肉は食べやすい大きさに切り、油揚げは熱湯を回しかけ、油抜きしておく。青ねぎは小口切りにする。
3. 鍋に湯を沸かし、玉ねぎ・油揚げ・豚肉を煮こみ、カレールウを溶かし、麺つゆで味を整える。
4. 素麺を盛りつけ、レタス・ゆで卵・トマトなどを添える。

(1人分：エネルギー 521kcal、塩分 5.7g)

上野総合市民病院 管理栄養士による健康レシピです。

