

# 管理栄養士によるクッキング講座

<地域活動協議会>

## 『暑い夏に食べやすい さっぱりメニュー』



### 【おしながき】

主 食 ソーメンの冷やし中華風  
副 菜 きゅうりの卵炒め  
副 菜 彩り野菜のピクルス  
デザート フローズンヨーグルト

#### 栄養価（1食あたり）

エネルギー	623kcal
たんぱく質	30.5g
脂質	22.2g
炭水化物	78.8g
食物繊維	6.1g
食塩相当量	2.9g

# 主食 ソーメンの冷やし中華風



## 材料 1人分

そうめん	50g (1束)
豚ロース肉	50g
(しゃぶしゃぶ用)	
オクラ	20g
ミニトマト	10g
ながいも	20g
しそ	5g
みょうが	5g
白ごま(いり)	1g
A	
めんつゆ	27ml (大さじ1・1/2)
(ストレート)	
穀物酢	5ml (小さじ1)
ごま油	3g (小さじ2/3)

エネルギー	318kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	7.3g
炭水化物	46.6g
食物繊維	3.5g
食塩相当量	1.4g



## 作り方

- ① 鍋に湯を沸かしそうめんを茹でる。好みの固さに茹でたら、ざるにあげ、しっかり水洗いしてぬめりがとれたら、水気をきる。
- ② 豚肉は茹で、氷水にとり水気をきる。
- ③ オクラは茹で斜めに3等分、ミニトマトは半分に切る。  
しそはせん切りに、みょうがはせん切りにし水にさらしアクを取り水気をきる。
- ④ Aの調味料を混ぜ、たれを作る。
- ⑤ 器にそうめんを盛り、②③の材料を彩りよく盛り合わせる。
- ⑥ ④をまわしかけ、白ごまをふる。

## Point

夏の麺類は食べる時、つい単品でいただく機会が多いですが、旬の野菜を盛り合わせて、麺と一緒にいただくことで、野菜不足を解消しましょう。

麺つゆは、お好みの味があるとは思いますが、今回はストレートの麺つゆに酢とごま油を足して中華風にし、少ない量でもしっかり味が付き、油分で喉越しも良くなるようにしてみました。酸味の強いほうがお好きでしたら、もう少しお酢を足してもいいと思います。かける量が気になるようでしたら、濃いめのだし汁で割るのもオススメです。

暑い日が続きますので、冷たくしていただきましょう。

## 副菜 きゅうりの卵炒め



### 材料 1人分

きゅうり	100g
卵	50g
サラダ油	6g(大さじ 1/2)
食塩	0.8g(小さじ 1/8)
あらびきこしょう	少々

エネルギー	137kcal
たんぱく質	7.1g
脂質	11.2g
炭水化物	3.2g
食物繊維	1.1g
食塩相当量	1.0g

### 作り方

- ① きゅうりは皮をむき、すりこぎなどで叩き、4cm 位の長さに切る。
- ② ①に分量の塩を振り、10分程おく。
- ③ 卵を割りほぐしておく。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れゆっくりかきまぜる。半熟程度になったらきゅうりを加え、30秒ほど炒め、あらびきこしょうを振り、火を止め、器に盛る。

### Point

食卓には一年中登場するきゅうりですが、夏が旬の野菜です。きゅうりを炒めて食べることは少ないと思いますが、きゅうりの香りが引き立ち、生とはまた違った美味しさがあります。今回きゅうりは食塩がよくしみこむように皮をむきましたが、皮をつけたままで調理すると食物繊維がとれていいでしょう。サラダ油も、オリーブ油やごま油など普段使いの物をお使いください。ごま油なら更に風味良くいただけるのではないかと思います。



## 副菜 彩り野菜のピクルス



### 材料 1 人分

たまねぎ	20g
にんじん	20g
にがうり	20g
パプリカ(黄)	10g
米酢	25ml (大さじ 1・2/3)
水	25ml (大さじ 1・2/3)
B 砂糖	4g (小さじ 1 強)
白ワイン	6g (小さじ 1 強)
(または清酒)	
食塩	0.4g (ほんの少々)

エネルギー	53kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
炭水化物	11.1g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.4g

### 注意

食塩を計る時の目安は、

ひとつまみは小さじ 1/4 (1.5g)、

少々は小さじ 1/8 (0.8g)

です。たくさん使い過ぎないように注意  
しましょう。

### 作り方

- ① たまねぎ、パプリカはうす切り、にんじんはせん切り  
にがうりは縦切りにし、わたを取って 2 mm 位のうす切りに切る。
- ② 耐熱容器に B の調味料と ① (パプリカ以外) を入れラップをふんわりとかける。  
電子レンジ 600W で 2 分～2 分 30 秒程加熱し、熱いうちにパプリカを入れ、またラップ  
をかけて冷まし、盛り付ける。

### Point

野菜は好みのものをお使いいただいても、美味しくできます。  
常備菜にして、お手軽に、しっかり野菜を摂りましょう。  
塩には、人間に欠かせない成分が多く含まれており、塩が無ければ生命が存在しないとい  
うくらい大切なものではあります。微量で大丈夫なのです。  
今回のピクルスでの減塩のポイントは、作る時には少し長めに加熱する、茹でて作らな  
い、また食べる時には甘酢は残し飲まないようにするなどがあげられます。

# デザート フローズンヨーグルト



## 材料 1人分

ヨーグルト(プレーン) 100g  
はちみつ————— 15g  
牛乳 ————— 15g(大さじ1)  
ミントの葉————— 適量

## 作り方

- ① 全部の材料をボールに入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 冷凍庫に入れ固める。1~2時間おきにかき混ぜながら固めるとふんわりと仕上がる。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。

エネルギー	115kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	3.6g
炭水化物	17.9g
食物繊維	0.0g
食塩相当量	0.1g



## Point

はちみつにはオリゴ糖が豊富に含まれており、このオリゴ糖がヨーグルトに含まれる乳酸菌のえさになって、腸内での善玉菌の増殖を助ける働きがあるのだそうです。この2つをあわせて摂ることで、腸内環境が整うと言われています。

分量の牛乳を生クリームに代えるとエネルギー量は増えますが、コクのある味わいになります。

季節のフルーツなど添えて美味しくお召し上がりください。