

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2016. 8
第30回
担当:有富

第30回のテーマ『約1年振りの登場!そうめんアレンジレシピ Part2』

暑い夏が続いていますね。皆さん冷たい麺類だけをすすめるような食事、していませんか？
そうめんなどの麺類は手軽に食べることができ便利ですが、麺だけでは栄養不足…
今回はこの時期食べる頻度が増えてくる、そうめんのアレンジレシピをご紹介します。

酸の力で夏バテに打ち勝とう！

さんらーたんめん

そうめん で 酸辣湯麺



調理時間:15分

栄養成分(1人分)

エネルギー:541kcal

たんぱく質:15.3g

脂質:17.4g

炭水化物:65.1g

食塩相当量:4g(全体)

食塩相当量:1.7g(汁を除く)



! この行程はしっかりと!
(味が薄くなります)

材料(1人分)

そうめん:50g	塩:小さじ1/2
卵(溶いておく):1個	黒こしょう:適宜
長ねぎ:50g	ごま油:大さじ1/2
しいたけ:1枚	酢:大さじ2
だし汁(濃いめ):2カップ	水溶き片栗粉:
酒:大さじ1	水(大1)+片栗粉(大1/2)
しょうゆ:大さじ2	ラー油:適宜
みりん:大さじ2	

作り方

- ① そうめんを規定時間通りに茹で、ザルにあけて水洗いし、水気を十分に切る。
- ② しいたけは、5mmのスライス、長ねぎは5mmの斜めスライスにそれぞれ切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて煮立て、②を全て入れる。
灰汁が出れば取り除き、酒、しょうゆ、みりんを入れて煮る。
食材にある程度火が通ったら卵を回しかけ、塩、黒こしょう、ごま油を入れる。
- ④ 水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、火を止める。
酢を入れて軽く混ぜ、器によそい、ラー油をかけたら完成!

管理栄養士からのありがた〜い? ヒトコト

夏バテを防ぐ食事のポイントとして、

- ① 糖質の多いものだけではなく、たんぱく質もとる
 - ② ビタミンB群(特にB1)の補給
 - ③ 冷たい食べ物を食べ過ぎない
 - ④ 酸っぱいものか辛いものを食事に取り入れる
- などがあります。今回のレシピでは、卵でたんぱく質とビタミンB群を同時に補給できます。お好みで更に具材を追加しても良いでしょう。夏バテ対策ならリコピン、βカロテン、ビタミンC、カリウムなど栄養素が豊富に含まれるトマトがオススメ!冷たいものを摂り過ぎると胃腸の働きが鈍くなり、バテを招きやすくなります。温かい食べ物も摂るよう心がけましょう。

過去のレシピがホームページで

チェックできます! アクセスは…

おかやま薬局

検索

www.okai-medical.com