

栄養だより 2017. 8月号 「そうめん」

夏は冷たいそうめんが美味しい季節ですね！
今回はそうめんについて紹介します。



〈栄養価〉

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	塩分(g)
そうめん(1束100g)	270	9.5	14	65	0.5
めんつゆ(100ml)	44	2.2	8	48	3.3

〈そうめんを食べる時のポイント〉

- ・そうめんを器に盛るときは？

器に水を張らず、油を麺に絡めましょう。同時にエネルギーアップも出来ます☆

- ・塩分を減らすには？

めんつゆを麺の先端1/3のみにつけるましょう。
また、減塩めんつゆを使ってもOK！

塩分量を半分に
減らせます！

- ・食欲がない場合は？

ねぎや生姜などの薬味、ごま油や酢など風味や酸味を利用しましょう。
減塩効果もあります☆

- ・「つい、そうめんだけになっちゃう…」場合はどうする？

エネルギーやたんぱく質が不足してしまいます。

肉や卵をトッピングしたり、「麺つゆ＋マヨネーズ」など特製つゆを作ってみましょう。



〈おいしい茹で方〉

- ①大き目の鍋で沸騰した
お湯にそうめんを入れる
※1束100gに1Lのお湯が目安！



- ②再び沸騰したら、ふきこぼれない程度に火加減を
調節する
※湯の中で麺がぐるぐるまわっている状態がベスト！



- ③茹であがったらすばやく
ザルに入れ、粗熱をとる



- ④流水でしっかりと揉み洗いを
してヌメリをとる

油そば風そうめん

【材料】

そうめん 100g(1束)
薬味ねぎ 10g
豚ばら肉 70g
☆めんつゆ 6g
☆オイスターソース 6g
☆ごま油 6g
☆いりごま 4g

【作り方】

- ①そうめんを茹でて水気をきる
②豚肉を茹でる
③☆の調味料と①を混ぜ合わせる
④③を器にのせ、そうめんの上に豚肉、ねぎをのせる。



ポイント

油でエネルギーアップ、豚肉でたんぱく質を摂取できます！

エネルギー：704kcal たんぱく質：20.9g カリウム：249mg リン：198mg 塩分：1.5g