

メニュー

- ・胡麻だれ冷やしラーメン
- ・手作りしゅうまい
- ・マンゴーミルクティー



エネルギー558Kcal タンパク質 19.8g 塩分 2.0g 野菜量 130g

胡麻だれ冷やしラーメン

材料（4人分）

冷やしラーメン

- ・ 蒸し中華麺 150g × 4袋
- ・ 卵 2個
- ・ 長ねぎ 中 1/2本
- ・ みょうが 1本
- ・ トマト 1個
- ・ きゅうり 1本
- ・ 乾燥わかめ 大さじ1
- ・ ごま油 大さじ1/2
- ・ ラー油 お好みで

胡麻だれ

- ・ 練りごま 大さじ1
- ・ ピーナツバター（無糖） 大さじ1
- ・ コチュジャン 大さじ1
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 鶏ガラだし（顆粒） 小さじ1
- ・ 水 250ml
- ・ 牛乳 100ml

作り方

- ① 小鍋の8分目くらいまで水を入れ、お湯を沸かし、卵2個をいれて茹でる。
★茹で時間の目安：半熟6～8分、固ゆで10～13分
卵が茹で終わったら、すぐに冷水に入れて冷やし、殻をむく。
- ② 長ネギは、小口切り。みょうがは、千切りにし水にさらしておく。トマトは8等分にする。きゅうりは千切りにする。乾燥わかめは水につけてもどしておく。
- ③ ごまだれの材料をすべてボールに入れて混ぜる。
- ④ 乾燥わかめが戻ったらしっかり水気を絞り、食べやすい大きさに切り、ごま油で和える。
- ⑤ 鍋にお湯を沸かし、蒸し中華麺をさっとゆでる。
氷水にくぐらせ、ざるにあげておく。
- ⑥ お皿に麺と具材を盛り付けて、③のごまだれをかけたら完成。



味が薄まる原因になるので
麺の水切りはしっかりと！

しゅうまい



材料（4人分）

- ・豚ひき肉 120 g
- ・木綿豆腐 150 g
- ・干しひじき 小さじ1
- ・玉ねぎ 1/4 個
- ・しゅうまいの皮 12 枚

- ★しょうゆ 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★こしょう 適量

付け合わせ

- ・人参 1/2 本
- ・キャベツ 1/8 個

作り方

- ① 木綿豆腐を水切りしておく。
玉ねぎはみじん切り、キャベツは食べやすい大きさ、人参は千切りに切る。
- ② ボウルに木綿豆腐、豚ひき肉、干しひじき、玉ねぎ、★の調理量を加えて混ぜる。
- ③ 全体がよく混ざり粘り気がでてきたら 12 個に丸め、しゅうまいの皮で包む。
- ④ 蒸し器にクッキングシートを敷き、キャベツと人参を平らになるように乗せる。その上にシュウマイを乗せ、10 分間蒸す。火が通っているか確認し、火が通ってなければ追加で蒸す。



マンゴーミルクティー

材料（4人分）

- ・紅茶ティーパック 1P
ダージリンやアールグレイなど
- ・水 100 ml
- ・マンゴー（冷凍） 40 g
- ・牛乳 40 ml
- ・ガムシロップ 4 個
- ・氷 適量

作り方

- ① 鍋に水を 100 ml 入れ、お湯を沸かす。沸いたらティーパックをいれ、抽出し、冷ましておく。
- ② 冷凍マンゴーを解凍し、フォークでザクザクと刺してくずす。
- ③ コップにガムシロップ、②のマンゴーを入れ、氷、アイスティー、牛乳を入れて軽く混ぜる。



管理栄養士のあとかき



7月に開催した「シルバーヘルシー講座」のレシピを公開させていただきました。

暑い時期は、麺類だけで簡単にすませる方も多いのではないのでしょうか。そんな時は、不足しがちなタンパク質、野菜、海藻類がまとめて摂れるおかずがおすすめです！

今回ご紹介したしゅうまいは、タンパク質（豚肉・豆腐）、野菜（玉ねぎ、キャベツ、人参）、海藻類（ひじき）を使用しており、栄養バランスばっちりです♪

また、胡麻だれ冷やしラーメンには、「蒸し中華麺」を使用することで **0.7g 塩減** できました。下記に主食別の塩分量を掲載しました。塩分量に大きな差があることが分かります。お買い物時や外食時には意識してみてください。

※主食別1食あたりの塩分量

	1食当たり	塩分 (g)
中華麺(乾燥)	150 g	1.0
中華麺(蒸し) 焼きそば麺など	150 g	0.3
スパゲッティ(ゆで)	150 g	0.9
うどん(ゆで)	240 g	0.7
そうめん(ゆで)	180 g	0.4
そば(ゆで)	180 g	0
食パン6枚切り	1枚	0.8
ごはん	150 g	0

お家でもぜひ作ってみてください♪

毎月19日は「いただきますの日」

毎年6月は「食育月間」

