

笹の葉さらさら、麺料理

～夏野菜を食べて熱中症を予防しよう！～

この食事は何点かな…？



さっぱり冷麺 - 旬のとうもろこし添え -

ゆで大豆入り夏野菜のサラダ

フルーツポンチ



献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
813kcal	24.6g	20.1g	138.8g	2.4g

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 中村ももか 渡辺千那 (イラスト出典 いらすとや)

材料と分量(1人分)・作り方

<さっぱり冷麺>

冷麺	180g
豚ロース肉	60g
卵	25g
きゅうり	15g
トマト	20g
オクラ	10g
とうもろこし	70g
ズッキーニ	15g
キムチ	20g
青じそ	1g
水	100g (1/2カップ)
しょうゆ	3g (小さじ1/2)
砂糖	3g (小さじ1)
顆粒中華だし	1.5g
白いりごま	1g

- ①きゅうり、青じそは千切り、トマトはくし切り、オクラ、とうもろこし、ズッキーニは茹でて輪切りにする。
- ②調味料と白いりごまを混ぜ合わせる。
- ③卵を茹で、半分に切る。
- ④豚ロースを熱湯の中で茹でる。
- ⑤冷麺を茹でる。
- ⑥お皿に⑤の冷麺を盛りつける。①の野菜、③の卵、④の豚肉を彩りよく盛り付ける。②のたれを添える。



<夏野菜サラダ>

水菜	20g
レタス	30g
にんじん	10g
カットわかめ	1g
ゆで大豆	10g
酢	7g (小さじ1強)
みそ	5g (小さじ1弱)
オリーブオイル	5g (小さじ1強)
こしょう	0.01g

- ①カットわかめを水につけておく。食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんをいちよう切りにし、さっと茹でる。
- ③水菜は3cm位、レタスは一口大に切る。
- ④調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤①、②、③、ゆで大豆を盛りつけ、④をかける。

<フルーツポンチ>

パイナップル缶	20g
みかん缶	10g
キウイ(緑)	25g
スイカ	30g
サイダー	30g

- ①キウイをいちよう切り、スイカ、パイナップルを一口大、いちごを半分に切る。
- ②お皿に①を入れ、サイダーをかける。

<カリウムについて>

カリウムは人体に必要なミネラルの一種で、浸透圧の調整やナトリウムの排出作用、細胞や神経、筋肉の機能調節等を行っています。カリウムをとることで熱中症予防だけでなく、熱中症にかかった時の回復力を高めてくれます。海藻や野菜類、果物、きのこ等に多く含まれています。なお、カリウムは調理の過程で失われることが多いので、生食や短時間加熱等がおすすめです。

