

**備蓄食材の
オリジナルレシピ集Ⅰ**
～ そうめん編 ～

**阿部 百華 井上裕紀子
宮坂美乃里**

🌸 もくじ 🌸

P1 そうめんお好み焼き

P2 そうめんチヂミ

P3 もちもち食感そうめんピザ

P4 そうめん肉巻き

P5 そうめんグラタン

P6 しょうがでさっぱりサバそうめん

そうめんお好み焼き

★一人分の栄養価★



エネルギー	264kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	15.7g
炭水化物	14.4g
食塩相当量	1.1g

★材料（一人分）★

・お好み焼き粉	50g	・キャベツ	30g
・卵	1/2 個 (25g)	・ミックスベジタブル	40g
・水	75cc	・あおのり	0.01g
・そうめん	1/2 束 (50g)	・かつお節	0.01g
・キムチ	30g	・ソース	
		・マヨネーズ	



★作り方★

- ①そうめんは食べやすい大きさに細かく切る。
- ②キャベツは千切りにし、卵を溶く。
- ③ボウルにお好み焼き粉、溶き卵、水を混ぜる
- ④③にそうめん、キャベツ、ミックスベジタブル、キムチを入れてよく混ぜる。
- ⑤油をひいたフライパンで焼く。
- ⑥ソース、マヨネーズをかけ、青のりやかつお節を散らす。



- ・大阪風のお好み焼きは、生地がメインでソースは辛め、具を全部混ぜて焼きます。
- ・広島風のお好み焼きは、キャベツと焼きそばがメインでソースは甘め、具は混ぜずに順番に焼いて重ねていきます。
- ・余ったお好み焼き粉は天ぷら粉の代用にもなるので揚げ物をする際に利用できます。



そうめんチヂミ



★一人分の栄養価★

エネルギー	222kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	8.3g
炭水化物	27.9g
食塩相当量	1.6g

★材料（一人分）★

・そうめん	75g	・酒	4g
・ニラ	10g	・水	8g
・片栗粉	10g	・チーズ	12g
・鶏ガラスープの素	2g	・シーフードミックス	20g
・油	5g		



- ①そうめんは表示どおりにゆで、冷水でもみ洗いして水気をよくきる。
- ②ニラを4cmくらいに切る。
- ③シーフードミックスは火が通るまで茹でる。
- ④片栗粉、鶏ガラスープの素、酒、水を混ぜておく。
- ⑤そうめんを3~4cmに切りボウルに入れる。
- ⑥⑤のボウルにニラ、チーズ、片栗粉、水、鶏ガラスープの素、酒を混ぜる。
- ⑦フライパンに油を熱し、⑥を乗せて、両面こんがり焼く。



- ・ニラ特有の辛味成分は「アリシン」です。アリシンには強い殺菌効果、抗酸化作用があり、免疫力を高めて風邪を予防する効果があると言われています。
- ・アリシンは食材を細く刻んだりすりおろしたりと、細胞を傷つけることで増加します。また、特有の辛味が苦手という方は、細く刻んだニラを調味料で和えることで辛味が和らぎ食べやすくなります。

モチモチ食感そうめんピザ



★一人分の栄養価★

エネルギー	448kcal
たんぱく質	26.0g
脂質	9.6g
炭水化物	82.8g
食塩相当量	2.5g

★材料（一人分）★

- ・そうめん 一束
- ・ピーマン 30g
- ・玉ねぎ 30g
- ・冷凍シーフード 50g
- ・ミックスチーズ 30g
- ・ピザソース 30g



★作り方★

- ①180℃にオーブンを予熱する。
- ②冷凍シーフードは解凍して、下茹でをしておく。
- ③そうめんは袋に書いてある通りに茹でる。
水でしめ、よく水気を切る。
- ④玉ねぎは細切り、ピーマンは輪切りしておく。
- ⑤クッキングシートにそうめんを円になるようにおく。
- ⑥その上にピザソース、ピーマン・玉ねぎ・シーフード・ミックスチーズをトッピングする。
- ⑦オーブンで15分焼く。（オーブントースターでも可）
焼き色がついたら完成。



“シャキシャキ”とした食感が特徴のピーマンは、βカロテン・ビタミンB群・ビタミンE・ビタミンCといったビタミン類や食物繊維・カリウムを多く含んでいます。一般的な緑のピーマンの他赤・黄・オレンジ色のジャンボピーマンがあります。甘みもありサラダにも利用できます。いろいろなピーマンを食べてみて下さい。



そうめん肉巻き



★一人分の栄養価★

エネルギー	264kcal
たんぱく質	18.3g
脂質	15.7g
炭水化物	14.4g
食塩相当量	1.1g

★材料（一人分）★

・豚ロース肉（薄切り）	80g	・そうめん	40g
・豆苗	20g	・醤油	6g
・にんじん	30g		



- ①そうめんは表示どおりにゆで、冷水でもみ洗いして水気をよくきる。
- ②豚肉を広げておく。
- ③豆苗は根元を切り落とし、そうめんは3cmに切る。にんじんは線切りにしてレンジで5分加熱する。
- ④②にそうめん、豆苗、③のニンジンを乗せ、端からくるくと巻く。
- ⑤耐熱皿に④を乗せて電子レンジ(600W)で3分加熱し、上下を返してさらに2~3分加熱後、食べやすい大きさに切る。



葉酸

・豆苗は、「豆」と「緑色葉物野菜」の両方の栄養を合わせ持つ、栄養バランスの良い野菜です。豆苗は、ビタミンK・ビタミンA・葉酸・ビタミンCを多く含んでいます。ビタミンKは骨の形成を助けるビタミンで、骨がもろくなりがちな更年期の女性に特に大切な栄養素です。葉酸は、赤血球の形成を促し、妊娠中や授乳中は特に意識して摂りたい栄養素です。

ビタミンK

そうめんグラタン

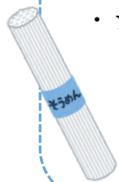


★一人分の栄養価★

エネルギー	596kcal
たんぱく質	34.6g
脂質	17.4g
炭水化物	85.5g
食塩相当量	3.5g

★材料(1人分)

・そうめん(ゆで)	270g	・しめじ	30g	・ピザ用チーズ	40g
・シーフード(冷凍)		・小松菜	30g	・市販のミートソース	100g
えび	15g	・にんじ	30g	・お好みでパセリ	少々
いか	20g				
あさり	20g				



★作り方★

- ①そうめんを表示どおりゆで冷水でもみ洗いをして水気をよく切る。
- ②冷凍のシーフードを水にさらし解凍する。
- ③しめじは石づきを切りほぐしておく。小松菜は2cm幅に切る。にんじんは長さ2cmの細切りにする。これらを合わせてレンジにかけ軽く加熱する。
- ④ボウルに、ゆでたそうめん・しめじ・小松菜・にんじん・市販のミートソース(120g)をいれ、軽く和える。
- ⑤その後、グラタン皿や耐熱の容器に④をいれチーズをかけ、オーブンで200℃・10分焼く。
- ⑥焼き目がついたらオーブンから取り出して、お好みでパセリを振りかける。

※トースターでも作ることができます。



乾麺には、そば・うどん・きしめん・冷や麦・そうめんがあり、うどん・きしめん・冷や麦・そうめんは麺の太さによって分類されます。冷たい麺、温かい麺、炒めた麺、揚げた麺など食べ方も様々あります。また、しょうゆ、みそ、トマト、豆乳など味の変化も楽しめます。色々な麺料理に挑戦してみましょう！



ショウガでさっぱりサバそうめん



★一人分の栄養価★

エネルギー	523kcal
たんぱく質	32.8g
脂質	12.0g
炭水化物	78.3g
食塩相当量	3.2g

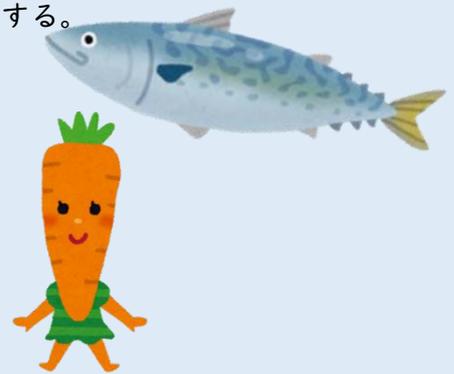
★材料（一人分）★

・そうめん	一束	・にんじん	20g
・サバ缶（水煮）	1/2 缶	・ショウガ	20g
・冷凍ほうれん草	30g	・めんつゆ（うすめて）	150ml



★作り方★

- ①冷凍ほうれん草は解凍して、にんじん・ショウガは千切りをする。
- ②にんじんは下ゆでをする。
- ③サバ缶の汁を捨てる。
- ④そうめんは袋に書いてある通りに茹でて、水でしめる。
- ⑤つゆは水で薄めた状態で150ml 用意しておく。
- ⑥そうめんを盛りつけ、つゆを入れる。
- ⑦ほうれん草・にんじん・しょうが・サバを盛りつけて完成。



サバ缶にはカルシウムがとても豊富です。牛乳が苦手な人でもカルシウムが補給できます。
血液サラサラ成分である EPA・DHA が豊富なことも鯖缶の特徴です。
いろいろな料理に使用してみましょう

