

【第16回目／平成24年7月号】

*野菜たっぷり冷やし中華

野菜たっぷり冷やし中華を紹介します。

暑い夏には、あっさりしたものや冷麦・そうめんなど、のど越しの良い物が多くなりがちです。

麺だけでは炭水化物の摂りすぎで、タンパク質・ビタミン・ミネラルなどが不足し、栄養のバランスが崩れてしまいます。

タンパク質が不足すると、疲労物質が貯まり疲れやすくなります。また、炭水化物がエネルギー源として使われるためには、ビタミンB1が必要です。暑い夏には、ビタミンB1を多く必要としますので、タンパク質や野菜等を毎食摂取し、バランスの摂れた食事を摂取するよう心がけましょう。

ビタミンB1を多く含む豚肉と卵、ビタミンCを多く含むキュウリや大根、疲労回復に効果のあるおくらをトッピングした、野菜たっぷりの冷やし中華をぜひお試しください。



野菜たっぷり冷やし中華

材 料(4人分)

・ラーメン	400g	スープ	大さじ1
・豚肉(しゃぶしゃぶ用)	120g	(豚肉の茹で汁)	
・大根	200g	水	大さじ2
・もやし	200g	A 醤油	大さじ2
・オクラ	40g	酢	大さじ2
・トマト	1個	砂糖	大さじ1/2
・キュウリ	2本	ごま油	大さじ1/2
・卵	2個	しょうが汁	小さじ1/2
・油	少々		

＝作り方＝

1. 大根ときゅうりはせん切りにする。もやしはひげ根を取って、茹でる。
おくらは、板ずりしてからサッと茹で、冷水に取って冷まし薄切りにする。
トマトは薄切りにする。
2. 豚肉は茹でて冷水にとり冷ましておく。(茹で汁は使うので捨てないように)
3. 卵を割りほぐし、少量の油をひいたフライパンで薄く焼き、せん切りにする。
4. 麺を茹でて、冷水にとり水気を切っておく。
5. 麺をお皿に盛り、豚肉、大根、キュウリ、錦糸卵、トマトを彩りよく盛りつける。
6. 2で残しておいた豚肉の茹で汁とAの調味料をよく混ぜ合わせてたれを作り、冷ましてからかけて出来上がり。

※ 栄養成分 ※

カロリー	494kcal
タンパク質	22.1g
脂質	13.6g
炭水化物	68.4g
カルシウム	82mg
塩分	3.2g

