

めん料理でもバランス良く！

めん料理は、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)と副菜(野菜・海藻・きのこ類など)が不足しがちなメニューが多く、夏バテの原因にもなります。めん料理に添える簡単小鉢料理や火を使わずに作る焼きそばなどご紹介します。

☆ さば缶とキュウリの和え物



北海道新聞さっぽろ 10 区
2024 年7月5日号掲載

【材料(作りやすい分量)】

さば味噌煮缶…1缶、きゅうり…大1本、生姜…1かけ

【作り方】

1. さば缶は汁気を切り、食べやすいようにほぐしておく。
2. きゅうりは薄く斜め切り、生姜は千切りにする。
3. ボウルに1、2を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

この1品で主菜、副菜がとれるので、主食だけになりがちなめん料理と組み合わせるとバランスの良いお食事に。

【1人分の栄養価】エネルギー103kcal、たんぱく質 7.8g、食塩相当量 0.5g

☆ 焼かない焼きそば



北海道新聞さっぽろ 10 区
2024 年7月 12 日号掲載

【材料(2人分)】

中華蒸しめん…2玉、千切りキャベツ…1袋、ピーマン…1 個、パプリカ…1/3 個(約 40g)
ツナ缶(オイル漬け)…1 缶、付属の粉末タレ…1袋

【作り方】

1. クッキングシートを1人分ずつ 30～40cm 長さに切っておく。
2. ピーマン、パプリカは 5mm 幅の細切りにしておく。
3. ①の上にキャベツ、その上に麺、ピーマン、パプリカ、ツナ缶(汁ごと)をのせ、付属のタレを上からふりかける。
4. クッキングシートの対角線上の角を合わせ、つまんでしっかりと折り込み左右の端をキャンディのようにねじって止める。(蒸気が逃げないように)
5. ④を皿の上に置き、1人分ずつレンジ(600W)で4～5分程度温め、麺と具をよく混ぜ合わせていただく。

付属のタレを半量にすることで、食塩相当量を 3.8g⇒2.3gに減らすことができます。

【1人分の栄養価】エネルギー375kcal、たんぱく質 15.3g、食塩相当量 2.3g

☆ さっぱりもずくうどん



北海道新聞さっぽろ 10 区
2024 年7月 19 日号掲載

【材料(2人分)】

うどん…2玉、味付きもずく…2パック、のり…適量、めんつゆ(ストレート)…30ml
水…30ml

【作り方】

1. うどんを茹でる。茹で上がったたらざるにあげ、水でしめる。
2. もずくとめんつゆ、水を合わせつけだれを作る。
3. のりは適当な大きさにきざみ、うどんの上にちらす。

めんつゆにもずくパックを入れることで、つゆの塩分を減らすことができ、食物繊維も摂ることができる1品です。

【1人分の栄養価】エネルギー280kcal、たんぱく質 7.5g、食塩相当量 2.3g

☆ ゆずおろしうどん



北海道新聞さっぽろ 10 区
2024 年7月 19 日号掲載

【材料(2人分)】

うどん…2玉、大根…100g、めんつゆ(ストレート)…100ml、小ねぎ…10g、ゆず粉末…適量

【作り方】

1. うどんを茹でる。茹で上がったたらざるにあげ、水でしめる。
2. 大根はすりおろす。小ねぎは小口切りにする。
3. うどんに大根、めんつゆをかけ、小ねぎをちらす。ゆず粉末を食べる直前にふる。

つゆにおろした大根を入れることで野菜も摂れ、味がついた大根が麺に絡み減塩もできます。

【1人分の栄養価】エネルギー298kcal、たんぱく質 9.2g、食塩相当量 2.4g

☆ 豚しゃぶほうじ茶そうめん



北海道新聞さっぽろ 10 区
2024 年7月 26 日号掲載

【材料(2人分)】

そうめん…120g、豚バラ肉しゃぶしゃぶ用…120g、ごまドレッシング…大さじ1と 1/3
トマト…1/2 個、みょうが…1 本、かいわれ…1/2 パック、ほうじ茶…200ml
めんつゆ…40ml(3 倍濃縮)

【作り方】

1. トマトはくし切り、みょうがは千切り、かいわれは根元を切り落とす。
2. 豚肉はさつとゆでてざるにあげ水気を切り、ごまドレッシングとからめる。
3. そうめんをゆで、流水でもみ洗いし、氷水でしめてから水気を切る。
4. そうめんを皿に盛り、①②をのせ、めんつゆと合せたほうじ茶を回しかけて完成。

この1品で野菜やたんぱく質も摂ることができます。

ほうじ茶の香ばしさが食欲をそそる1品です。

【1人分の栄養価】エネルギー471kcal、たんぱく質 15.7g、食塩相当量 2.9g※つゆを全部飲んだ場合

☆ 手作りバナナアイス



北海道新聞さっぽろ 10 区
2024 年7月 26 日号掲載

【材料(作りやすい分量:3人分)】

バナナ…1本(120g程度)、プレーンヨーグルト…1カップ(60g程度)、レーズン…20g
スキムミルク…大さじ 1/2、はちみつ…大さじ 1/2、レモン汁…大さじ1

<準備するもの>

ポリ袋…1枚、(あれば)めん棒

【作り方】

1. ポリ袋に皮をむいたバナナを入れて、袋の上からめん棒または手でペースト状につぶす。
2. ①にヨーグルト、スキムミルク、はちみつ、レモン汁を加えてさらに混ぜる。
3. レーズンを加えて軽く混ぜ、器に入れて冷凍庫で冷やす。1～2時間ごと、2～3回繰り返して混ぜ、冷やし固める。

バナナをつぶしたり混ぜたり、お子さんと一緒に楽しく作れます♪

果物とヨーグルトと一緒にミキサーにかけると、簡単に滑らかになります。

バナナの他にも、缶詰のマンゴーでもOK。缶詰を使う場合、はちみつ不要です。

※ はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため、1歳を過ぎるまでは食べさせてはいけません。

【1人分の栄養価】エネルギー76kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 0.0g