

# 具だくさんのつけ麺 ～げんた冷凍めん 中華めん風を活用しよう～

2018年5月21日作成

[レシピ提供] 医療法人 永仁会 永仁会病院(宮城県大崎市)  
診療技術部 栄養管理科 科長 瀬戸 由美先生



## レシピ2：ポテトサラダ

### ■材料(1人分)

じゃが芋	40g
にんじん	10g
きゅうり	5g
玉ねぎ	5g
マヨネーズ	9g
こしょう	少々
サラダ菜	2g
ミニトマト	10g(1個)

### ■作り方

- ①じゃが芋は角切り、にんじんはいちょう切りにして、それぞれ茹でる。火が通ったら、ざるに上げて冷ましておく。
- ②きゅうりは薄切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらして水気をよく切る。
- ③①、②をマヨネーズとこしょうで和える。
- ④器にサラダ菜を敷き、③、ミニトマトを盛り付ける。

## レシピ3：スイカ

### ■材料(1人分)

スイカ	40g
-----	-----

### ■作り方

- ①スイカを切り、器に盛り付ける。

栄養成分値(1人分) 動物性たんぱく質：7.4g 動物性たんぱく質比：74.0%

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
つけ麺	534	8.7	22.2	72.1	617	194	122	1.6
ポテトサラダ	103	1.1	6.9	9.7	67	247	29	0.2
スイカ	15	0.2	0	3.8	0	48	3	0
1食合計	652	10.0	29.1	85.6	684	489	154	1.8

## レシピ1：つけ麺

### ■材料(1人分)

#### [スープ]

減塩げんたしょうゆ	10g
塩	0.4g
砂糖	1g
酒	2g
ごま油	1g
中華だしの素	0.5g
白すりごま	0.5g
七味唐辛子	少々
水	40g

豚ばら肉	40g
水	30g
中華だしの素	0.2g
しょうが	2g

卵	12g(1/4個)
チンゲン菜	10g
もやし	30g
水菜	3g
げんた冷凍めん 中華めん風	180g(1食)
ごま油	3g

### ■作り方

- ①スープの材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②豚ばら肉を3枚に切る。
- ③鍋に水(30g)、中華だしの素(0.2g)、薄切りにしたしょうがを入れて沸騰させ、②を弱火で煮る。
- ④卵は茹で、殻をむいて4等分に切る。チンゲン菜は4cm長さに切り、さっと茹でる。もやしもさっと茹でる。水菜は4cm長さに切る。
- ⑤器に③、④を盛り付ける。
- ⑥鍋にたっぷりの湯を沸かし、げんた冷凍めん 中華めん風を1分30秒から2分程度茹で、やわらかくなったら、ざるに上げて流水で洗う。
- ⑦麺の水気を切り、ごま油をからめ、皿に盛り付ける。



## ～永仁会病院 栄養士様からのコメント～

夏は冷たい麺がおいしく感じる季節ですね。ただし麺類にもたんぱく質は含まれており、普通の生中華めん1玉(120g)には10g以上のたんぱく質が含まれています。麺類こそ「でんぷん製品」や「低たんぱく特殊食品」を利用することが大切です。

今回使用した『げんた冷凍めん 中華めん風』はでんぷん冷凍めん、たんぱく質はとてもなく、食塩無添加の商品です。もっちりとした太麺で食べごたえがあり、つけ麺だけでなく、冷やし中華や焼きそばなど、色々アレンジできます。「夏は食欲が落ちてしまいがち」という方にも、たんぱく質を調整した麺を上手に取り入れて、元気に夏を乗り切りましょう♪