

## ★☆ピリ辛トマトの冷しゃぶ温麺☆☆



### 【材料（2人分）】

・白石温麺	3束	・しょうゆ	大さじ1
・豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）	120g	・めんつゆ（ストレート）	80ml
・トマト	1個	・にんにく	1かけ
・おくら	10本	・ラー油	少々
・万能ねぎ	15g	・こしょう	少々

※材料の分量は、50代の運動する男性のエネルギー必要量をもとに設定しています。

### 【作り方】

- ① 鍋でお湯を沸かして豚肉を茹でたらざるにあける。オクラと温麺は一緒に茹で、冷水でよく洗い、水気を切る。たれの材料はすべて混ぜておく。
- ② 温麺を器に盛り、豚肉、細かく刻んだトマトとオクラ、万能ねぎをのせ、たれを上からかけ、きざみのりをのせたらできあがり。

### 【栄養価】

エネルギー：495kcal たんぱく質：22.0g 脂質：10.5g 炭水化物：74.4g 塩分：3.2g

疲労回復に効果のあるビタミンB群を含む豚肉や、クエン酸等を含む酢を使用した温麺で、オクラやトマトなどの緑黄色野菜を含んだ一皿で栄養満点のメニューです。写真は冷製ですが、温かいたれでもおいしいです！

一般的な温麺は1束（100g）で約340kcalのエネルギーがあり、これはごはんでいうと200gに相当します。1束80g（約270kcal）や90g（約300kcal）の温麺も市販されています。自分に見合った量の温麺を選んでみてくださいね。

※50代の男性の方でも体格や運動量によって必要量が異なりますのでご注意ください。



## ☆☆白石雑煮風温麺☆☆



### 【材料（2人分）】

・白石温麺	3束		・かつおだし	600ml
・もち	2個		・酒	小さじ1
・鶏もも肉	70g	A	・砂糖	小さじ1
・大根	80g		・しょうゆ	大さじ1
・にんじん	30g		・酒	小さじ2
・ごぼう	30g	B	・しょうゆ	大さじ1/2
・凍み豆腐	1枚		・塩	適宜
・しらたき	30g			
・せり	20g			
・なると	2枚			

※材料の分量は、50代の運動する男性のエネルギー必要量をもとに設定しています。

### 【作り方】

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、酒、しょうゆ、塩（分量外）をふりかけておく。
- ② だいこん、人参はせんぎり、ごぼうはさがきにして水に浸けてアクを抜く。
- ③ ②の野菜を茹で、ざるにあげ、水気をきる。
- ④ 凍み豆腐はぬるま湯でもとし、千切りにする。せりは3センチに切る。
- ⑤ 鍋に少々の水とAの調味料を入れて煮立て、鶏肉を入れ、一煮立ちさせ、下味をつけておく。
- ⑥ 白石温麺は固めに茹で、水でしめておく。
- ⑦ だし汁を火にかけ、Bの調味料を入れて味を調べ、⑤の具と焼いた餅を入れて温める。
- ⑧ 器に温麺、お餅を入れ、具を盛り、せり、なるとをのせて熱い汁をはってできあがり。

### 【栄養価】

エネルギー：833kcal たんぱく質：29.4g 脂質：9.7g 炭水化物：147.1g 塩分：3.2g

※50代の男性の方でも体格や運動量によって必要量が異なりますのでご注意ください。



## ☆☆おくずかけ風温麺☆☆



### 【材料（2人分）】

・さといも	2個	・白石温麺	3束
・ごぼう	40g	・だし汁	4カップ
・にんじん	40g	・しょうゆ	大さじ2
・さやいんげん	30g	・塩	小さじ1/2
・干しいたけ	2枚	・片栗粉	小さじ2
・しらたき	60g	・水	小さじ4
・木綿豆腐	80g		
・油揚げ	1枚		
・豆麩	3g		

※材料の分量は、50代の運動する男性のエネルギー必要量をもとに設定しています。

### 【作り方】

- ① さといもは乱切り、ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切りにする。干し椎茸は水で戻し干切りにする。
- ② さやいんげんは茹でて、3センチの斜め切りにし、しらたきは3センチ長さに切って茹で、豆腐はさいのめ切り、油揚げは油抜きをし、細切りにする。豆麩は水に浸して絞り、温麺は固めに茹で、水でしめる。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①を煮る。人参がやわらかくなったら、しらたき、豆腐、油揚げ、豆麩を加え、しょうゆと塩を入れ、味を調える。
- ④ 温麺と水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら、器に盛り、さやいんげんを飾る。

### 【栄養価】

エネルギー：664kcal たんぱく質：23.9g 脂質：7.8g 炭水化物：121.8g 塩分：4.4g

おくずかけは宮城県の仙南地方の郷土料理で、野菜や大豆製品を入れ、白石温麺を煮込んでいただく素朴な汁物です。

※50代の男性の方でも体格や運動量によって必要量が異なりますのでご注意ください。

