

毎日暑い日が続きますが、夏バテ予防にはバランスのとれた食事は大切ですね。

麺は食欲がない時にも摂りやすい食材ですが、麺だけでは栄養が偏ります。特にたんぱく質不足にならないように麺とたんぱく質食品を組み合わせた簡単料理を紹介します。

乾麺は 100g が 330kcal 前後になります。

* 豆乳ツナ素麺

材料	1人分
素麺(爛)	100g(1把)
豆乳	100cc
ツナ缶	小1缶
しめじ	30g(1/3袋)
長ねぎ	6センチ
生姜	20g
麺つゆ	大2(2倍濃縮)
豆板醤	小1/2、
スリム葱	少々

作り方

1. 素麺は表示通りにゆでて流水で良く洗い、ザルに上げて水をきっておく。
2. しめじは根を切り落とし小房に分ける。長ねぎはみじん切り、生姜も皮をむいてみじん切りにする。スリム葱もみじん切り。
3. 耐熱ボール(丼でも良い)に豆乳・ツナ缶・しめじ・長ねぎ・生姜・麺つゆ・豆板醤を入れて、ラップをせずに電子レンジ 500W で 4分ほど加熱し、冷ます。
4. 深めの器に1.の素麺を盛り付け上から3.をかけスリム葱をのせる。



(汁ごと全部いただきます)

*** 色々な夏野菜と組み合わせましょう！**

*レンジでじゃじゃ麺

材料	2人分
中華麺	2玉
豚ひき肉	150g
長ねぎ	10センチ
生姜	20g
にんにく	ひとかけ
酒・しょうゆ	大1 1/2
味噌・砂糖	大1
ごま油	小1
ラー油	適宜

1. 中華麺は表示通りにゆでて流水で良く洗い、ザルに上げて水をきっておく。
2. 長ねぎはみじん切り、生姜・にんにくも皮をむいてみじん切りにする。
3. 酒・ラー油・しょうゆ・味噌・砂糖・ごま油・ラー油を混ぜて耐熱容器に入れる。ここに豚ひき肉と2.の香味野菜を加え混ぜて、ラップをふんわりかけ電子レンジ 500W で4分加熱する。
4. 器にめんを盛り付け上に3.をのせ、夏野菜を添える。



<作っておくと便利>

*あらかんたん! サラダチキン

材料	作りやすい分量で
鶏むね肉	1枚(約300g)
塩	小さじ1
コショウ	適宜

1. 鶏むね肉は皮をとりのぞき、肉全体に塩・コショウをよくもみ込み、10分ほどおく。
2. 耐熱性のポリ袋に1.を入れて空気を抜き袋の口をしっかり縛る。
3. 炊飯器を保温に設定に 70°Cのお湯を入れ、そこに2.の鶏肉を入れて上から皿をかぶせ約1時間ほど保温する。

*味卵

小鍋に卵と卵がかぶるくらいの水を入れ中火で加熱し、沸騰したら7分で火を止め卵を水につけて殻をむき、ポリ袋に入れ麺つゆを加えて冷蔵庫に入れる。

(半熟卵)

