

# 加藤さんちの食卓レシピ No.11

2010.7

加藤内科医院



暑い日には、のど越しの良いそうめんですが、ひと手間で栄養満点に！  
いつものめんつゆと違う豆乳だれでどうぞ。  
おかずはレタスをさっと煮るだけの簡単メニュー。  
ビタミンCたっぷりのキウイをデザートに添えて召し上がれ。

この料理 1 人前の栄養価

献立	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
豆乳ごまだれそうめん	366 kcal	4.1 g	5.0 g
レタスと油揚げの甜麺醤煮	102 kcal	0.6 g	2.5 g
キウイフルーツ	53 kcal	0.0 g	2.5 g
合計	521 kcal	4.7 g	10.0 g

## 豆乳ごまだれそうめん

材料(2人分) 豆乳を使ったたれです。大豆の栄養も一緒にとれます。

- ・そうめん(干) 120g
- ・細ネギ 10g
- ・大葉 4枚
- ・オクラ 4本
- ・トマト 1個
- ・おろし生姜 お好みで

豆乳ごまだれ(2~3人分)

- めんつゆ(濃縮タイプ) 大さじ3杯
- 豆乳(成分無調整) 1/2カップ(100cc)
- A { 酢 大さじ2杯
- ごま油 大さじ1杯弱
- すりごま 大さじ3杯

### 作り方

- Aの材料を良く混ぜ、豆乳ごまだれを作っておく。
- ネギは小口切り、大葉は千切り、トマトは櫛形に切る。
- オクラは、塩でもみ熱湯でさっとゆで小口切りにする。
- そうめんをゆでて、1人前ずつ器に盛り、を彩りよく載せる。
- を上からかけ、お好みでおろし生姜を添えて出来上がり。

たれは塩分が多いので飲み干さないで下さい。

干しそうめんは60gで3単位(240kcal)です。

ご飯軽く1膳(150g)とだいたい同じカロリーになります。

そうめんだけで食べるとつい食べ過ぎてしまい、食後の血糖値が高くなりますから

1人分ずつ盛り、おかずと一緒に食べるようにしましょう。

## レタスと油揚げの甜麺醤煮

材料(2人分) 2人でレタス1個を食べちゃいます！

・レタス	1個(400g)	・酒	大さじ2杯
・油揚げ	1枚(20g)	・甜麺醤	大さじ1杯
・みょうが	2個	・塩	ひとつまみ
		・水	1/2カップ

### 作り方

レタスは4等分のくし型に切る。

油揚げは細切りにし、みょうがは縦に薄切りにする。

鍋に材料を全部入れて、ふたをして3分くらい煮る。

**キウイフルーツ** 1人1個ずつ添える。

## ワンポイントアドバイス

キウイフルーツはビタミンCと食物繊維が豊富な果物です。酸味が苦手な方も、ゴールデンキウイなら大丈夫！甘くておいしいですよ～。1日に1単位分2個が目安量です。

オクラもお勧めの緑黄色野菜です。

サッとゆでて、煮物の彩にしたり、刻んでおかかと和えたり、納豆と混ぜたり、そうめん振りかけたり、汁物に入れたりと何にでも使えます。

食物繊維が豊富なので、食後の血糖値の上がり方をゆっくりしてくれます。

夏はのど越しの良い**そうめん等のめん類**を食べる機会も増えますが、

つるつるっとつい食べ過ぎてしまうと、**食後の血糖値が上がり過ぎて**しまいます。

しっかりおかずもつけて、めんだけを食べ過ぎないようにしましょう。

1人前の分量を食べる前に確認してみましょう！

ほとんどの方が、**主食の量は3～4単位(240～320kcal)**になります。(下記表を参考に)

### 主食の表1(炭水化物) 3単位分(約240kcal相当)

ご飯 150g

食パン6枚切り 1枚半

乾めん(そうめん、うどん、そば、スパゲティ、春雨) 60g

ゆでうどん 240g

ゆでそば、ゆでそうめん 180g

ゆでスパゲティ 150g

### その他の表1(炭水化物)

とうもろこしは中1本で2単位(160kcal)です。

長芋は120gで1単位(80kcal)

山芋は70gで1単位(80kcal)