

◆◆9月のテーマ◆◆:『夏バテ・疲労回復』

さっぱりコクうま！夏バテ予防食材を
使用した疲労回復レシピ

冷やし坦々そうめん



材料 (2人分)

所要時間 15分
費用目安 200円前後

そうめん 1束(100g)

(A)豆乳	200g	豚ひき肉	100g
(A)白だし	大さじ2	料理酒	小さじ1
(A)味噌	小さじ1	醤油	小さじ1/2
(A)ごま油	小さじ1/2	豆板醤	小さじ1/2
(A)すりごま	小さじ1	ねぎ	1/3本 (約30g)
		ラー油	少々

作り方

- ①ボールに(A)を入れ味噌が溶けるように混ぜる。溶けたら冷蔵庫に入れておく。
- ②フライパンで豚ひき肉を炒める。酒を加えさらに炒める。
- ③炒めている間にネギを細切りにする。
- ④ひき肉に火が通ったら、醤油と豆板醤を加え炒める。
- ⑤そうめんを表記時間通りゆで、ゆであがったら冷水で冷やす。
- ⑥冷蔵庫で冷やしておいたつゆを器に入れ、そうめん、ねぎ、ひき肉の順で盛り付けたら、お好みでラー油を垂らして完成！

(1人分)

エネルギー 374kcal

たんぱく質 18.5g

脂質 12.1g

炭水化物 41.8g

食塩相当量 3.9g

食物繊維 2.1g

冷やし坦々そうめん



材料 (2人分)

所要時間 15分
費用目安 200円前後

そうめん	1束(100g)	豚ひき肉	100g
(A)豆乳	200g	料理酒	小さじ1
(A)白だし	大さじ2	醤油	小さじ1/2
(A)味噌	小さじ1	豆板醤	小さじ1/2
(A)ごま油	小さじ1/2	ねぎ	1/3本 (約30g)
(A)すりごま	小さじ1		
		ラー油	少々

作り方

- ①ボールに(A)を入れ味噌が溶けるように混ぜる。溶けたら冷蔵庫に入れておく。
- ②フライパンで豚ひき肉を炒める。酒を加えさらに炒める。
- ③炒めている間にネギを細切りにする。
- ④ひき肉に火が通ったら、醤油と豆板醤を加え炒める。
- ⑤そうめんを表記時間通りゆで、ゆであがったら冷水で冷やす。
- ⑥冷蔵庫で冷やしておいたつゆを器に入れ、そうめん、ねぎ、ひき肉の順で盛り付けたら、お好みでラー油を垂らして完成！

(1人分)

エネルギー 374kcal

たんぱく質 18.5g

脂質 12.1g

炭水化物 41.8g

食塩相当量 3.9g

食物繊維 2.1g

ポイント・アドバイス

暑い日はつい、のど越しが良くつるっと食べられる麺だけのお食事になりがちという方も多いのではないのでしょうか？たんぱく質やビタミンB1が不足すると疲れが溜まりやすくなってしまいます。今回のレシピで使用している豚肉×ねぎの組み合わせは夏バテ対策にぴったりの組み合わせです！

おつゆは混ぜるだけなので、とっても簡単に作っていただくことができます♪ 全体の塩分は少し高めですが、**おつゆを残すことで、塩分量を大幅に減らすことが可能です。**今回のメニューですと、約半分にすることができます。

是非、ご活用ください☆

<レシピのポイント・アドバイス>

暑い日はついつい、のど越しが良くつるっと食べられる麺だけのお食事になりがちという方も多いのではないのでしょうか？たんぱく質やビタミンが不足すると疲れがたまりやすくなってしまいます。

今回使用している豚肉、豆乳、ゴマには疲労回復効果のあるビタミンB1が多く含まれています。また、ねぎにはこれらの吸収をUPさせる効果があります！

おつゆは混ぜるだけなので、とっても簡単に作っていただくことができます♪全体の塩分は少し高めですが、**おつゆを残すことで、塩分量を大幅に減らすことが可能です。**今回のメニューですと、約半分にすることができます。ピリ辛がお好きな方は豆板醤やラー油の量を少し増やすとおいしく召し上がっていただけます。逆に、豆板醤とラー油を抜けばマイルドな味になりますので、お好みで調整してみてください♪

・健康長寿ネット ビタミンB1の働きと1日の摂取量

<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/eiyouso/vitamin-b1.html>