

めん類…こんなメニューはいかが？



献立

- ◆そば
- ◆天ぷら
- ◆サクサク添え

エネルギー (kcal)	782
脂質 (g)	24.2
塩分 (g)	3.5
野菜の量 (g)	151

※健康づくり応援メニューの基準を満たしています



材 料 (1人分)

- | | | | |
|-------|--------|---------|--------|
| ◆そば | 分量 (g) | ◆サクサク添え | 分量 (g) |
| ゆでそば | 300 | 長いも | 30 |
| めんつゆ | 100 | 大根 | 30 |
| わさび | 2 | かいわれ大根 | 5 |
| ねぎ | 1 | | |
| 焼きのり | 0.1 | | |
| ◆天ぷら | 分量 (g) | | |
| 玉ねぎ | 30 | | |
| えび | 30 | | |
| にんじん | 5 | | |
| かんぴょう | 1 | | |
| まいたけ | 30 | | |
| 小麦粉 | 20 | | |
| 卵 | 5 | | |
| サラダ油 | 20 | | |
| 大根 | 10 | | |

天ぷらの作り方

- ① かんぴょうはたっぷりの水で戻し(10~20分)た後ゆで、玉ねぎ、にんじんとかき揚げにする
- ② えびは下処理をし、揚げる
- ③ まいたけは小房にして、揚げる
- ④ 皿に盛り、大根おろしを添える

サクサク添えの作り方

- ① 長いも・大根はせん切りにする
- ② かいわれ大根の半分と①をざっくり混ぜる
- ③ 器に盛り、残りのかいわれ大根を天盛りにする

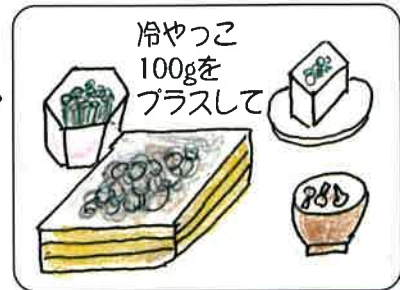
ヘルシーメニュー開発のポイント

*****めん類・小麦粉編*****

めん類は、エネルギーは低めですが、汁の塩分が高くなりがちです。
また、単品料理が多いため、野菜が少なめです。

*野菜を増やしてヘルシーメニュー！

うどん・そばだけでは穀類に偏ります。野菜の小鉢(お浸し・酢のもの)をつけたり、簡単にできる大豆製品のおかず(豆腐・厚揚げなど)を組み合わせましょう。

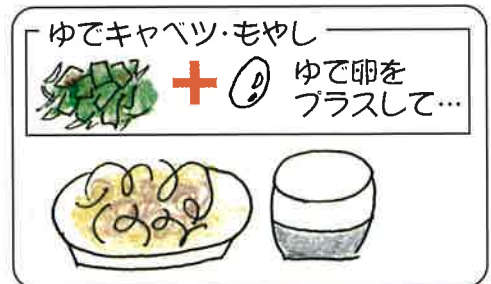


野菜たっぷりメニュー

▶ エネルギー 460kcal
塩分 3.4g
野菜 135g

*塩分を控えてヘルシーメニュー！

メニューによっては、1日の塩分量を超えてしまうものもあります。野菜たっぷりにして汁の量を控えたり、つけ麺にすると塩分が抑えられます。ポイル野菜などの具をトッピングすれば、塩分控えめでバランスのとれたメニューになります。



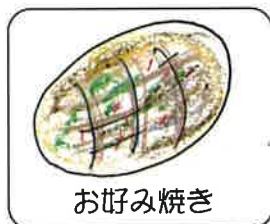
塩分控えめメニュー

健康づくり 応援メニュー

▶ エネルギー 785kcal
塩分 3.0g
野菜 150g

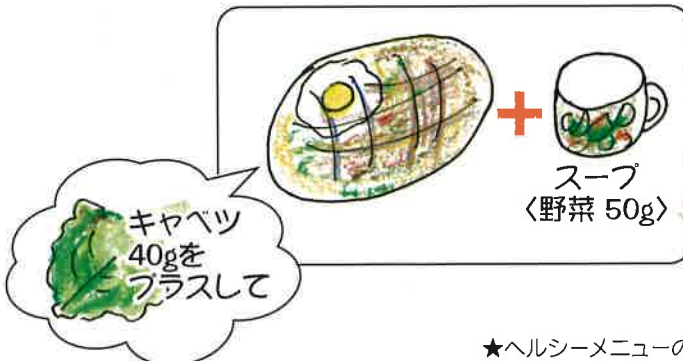
*主食・主菜・副菜がそろったヘルシーメニュー！

お好み焼きは、野菜をたっぷり使って野菜たっぷりメニュー、卵をプラスして健康づくり応援メニューになります。



※材料

小麦粉100g
(とき卵少々)
出し汁
豚バラ肉20g
さくらえび少々
キャベツ80g



健康づくり 応援メニュー

▶ エネルギー 615kcal
塩分 2.3g
野菜 160g

★ヘルシーメニューの基準はP1参照★
「食事バランスガイド」「五訂増補食品成分表」より参照
「外食のカロリーガイド」女子栄養大学出版社