

素麺をたっぷり野菜で、
バランスよく食べる！
素麺チャンプル



材料(4人分) 1人分 404kcal/ 塩分 3.0g

素麺	6束
ゴーヤ	1/2本
にんじん	80g
たまねぎ	1/2個
ツナ油漬け	1缶
卵	1個
サラダ油(卵用)	小さじ1
ごま油	小さじ3
昆布茶	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/2

料理ワンポイント

素麺は、指定時間より30秒ほど早くあげて、芯が残ってるぐらいの硬ゆでに！

作り方

1. 素麺は、指定の時間より早めにあげ、冷水で洗い、ざるにあげたら、ツナ缶にしょうゆ小さじ1をいれたものと混ぜておく。
2. ゴーヤは、縦半分に切ったら、中の種とわたをスプーンでとる。薄く切って、軽く塩をまぶしてもみ、少しおいて洗ったら、水気を良く絞っておく。にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切り。
3. 卵は、先にフライパンで炒り卵を作っておく。
4. フライパンにごま油を熱し、野菜を炒め、塩をして、火が通ったら、1の素麺と調味料(昆布茶・しょうゆ小さじ1)を入れ、さっと炒める。
5. 3の炒り卵を入れ、仕上げに残りのごま油小さじ1を鍋はだから回し入れ、全体を混ぜ合わせる。

サラダ素麺

材料(2人分) 1人分 382kcal/ 塩分 3.6g

素麺	3束
豚肉	50g
わかめ(水戻し)	20g
レタスなど	50g
トマト	40g
オクラ	4本
かにかまぼこ	4本
なめたけ(瓶味付け)	50g
小ねぎ	15g
めんつゆ	100ml



作り方

1. 素麺は、指定時間にゆでたら、冷水にとりざるにあげておく。同じ鍋で、しゃぶしゃぶ用の豚肉をゆでて先に取り出しておく。
2. わかめは戻して、食べやすい大きさに、トマトは薄いくし型に切り、オクラは、表面を塩で揉んで、沸騰したお湯でさっと茹でて、小口切りにしておく。
3. 一番下にレタスをしき、素麺をのせ、具材を盛り付ける。

Point なめたけに味があるので、めんつゆは少量で、からませながら食べる。



トッピングは、夏野菜でおまかせ！
冷蔵庫にあるものをお好みで。

【食育豆知識】

賞味期限と消費期限

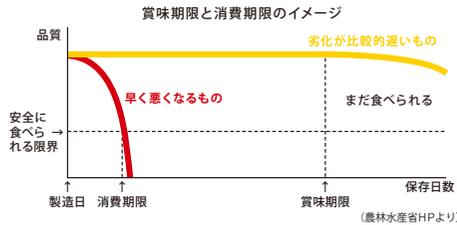
加工食品の購入には、期限表示に注意します。保存性のよくない食品では消費期限、保存性のよい食品では賞味期限が表示されています。

消費期限 豆腐や総菜のように、いたみややすい食品(保存期間が5日以内)には消費期限(年月日)が表示されています。消費期限を過ぎた食品は食べられません。

賞味期限 ハムやソーセージのような加工食品では、おいしく食べられる保存期間として、賞味期限の年月日が表示されています。3か月よりも長期保存できる加工食品では年月だけ表示してもよいことになっています。

家庭で食品を保存するときは、次の点に注意しましょう。

- (1) 冷蔵やチルド保存でも腐敗が進むので長く保存しない。
- (2) 冷凍品の解凍後は腐敗が進行しないよう、できるだけ早く調理する。
- (3) 焼きのりなど吸湿性の食品は、容器に密閉保存する。
- (4) 野菜の多くは冷暗所や冷蔵庫に、油は冷暗所に保存する。
- (5) 低温障害を起こす果物は冷蔵しない。
- (6) 塩・砂糖の調味液に漬けたものでも、塩や砂糖の濃度が低く腐敗しやすいものがあるので冷蔵が望ましい。



【食材豆知識】

チャンプルー

野菜や豆腐などを炒め合わせた沖縄の家庭料理。「混ぜこぜにした」という沖縄方言。「ゴーヤーチャンプルー」などのように主な材料の名をつけて呼ばれることが多い。ありあわせの野菜に、安価で毎日手に入る豆腐、保存食である塩漬けの豚肉などを加えるが、現在では、沖縄県以外でも広く食べられるようになった。一方、琉球・東南アジア・日本・中国・アメリカなどの文化が混じりあった沖縄県の文化を「チャンプルー文化」と呼ぶこともある。

素麺(そうめん)

主に乾麺として、販売されている。小麦粉に食塩と水を混ぜてよく練り、食用油、もしくは小麦粉やでん粉を塗ってから、よりをかけながら引き延ばして乾燥、熟成させる(手延素麺(てのべそうめん))。機械で製造しているものもある(機械素麺)。日本農林規格(JAS規格)では、素麺の麺の太さは直径1.3mm未満とされ、これより太い直径1.3mm以上1.7mm未満はひやむぎ(冷麦)、1.7mm以上はうどん(饅饨)と分類される。

ゴーヤ(ニガウリ)

未熟な果実を野菜として利用するウリ科の果実。沖縄本島ではニガウリのことを「ゴーヤー」と呼ぶのが一般的。九州地域での細長い品種は苦味が強く、沖縄地域での太いものは苦味は穏やかである。主に未成熟な果皮を食用とし、ビタミンCなどの水溶性ビタミンを多く含む。また、苦味タンパク質(モモルディシン)には、健胃効果がある。動物実験では、抗ウイルス作用、抗炎症作用、コレステロール低下作用、糖尿病改善作用、抗がん作用(白血病、乳がん、膵臓がん)などが報告されている。

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ること、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

