

6月の
行事食

夏のスタミナ麺



一言メモ

夏になると冷たい麺が食べやすく、ついつい麺類に偏りがちですが、実はビタミン B1 がないと炭水化物は上手にエネルギーに変われないのです。そこで、ゴーヤチャンプルに豚肉を入れたり、担々麺のミンチを豚肉にする事で効率よくエネルギーに変えることができ夏バテ防止につながります。土用の丑の日にウナギを食べるのも、こういった意味があるのです。昔の人はすごいですね。



★冷やし担々麺
★担々麺たれ
★ゴーヤチャンプル
★冷やしトマト
★とけないアイス風
デザート

ピックアップレシピ！
『冷やし担々麺』



材料	
中華麺	200g
鶏ミンチ	40g
ごま油	3ml
根深ネギ(白髪)	10g
生姜(針)	2g
糸とうがらし	0.1g
④ 甜麺醤	5g
濃口醤油	3ml
豆板醤	2.4g
粉山椒・コショウ	0.2g
もやし	30g
きゅうり	15g
担々たれ	
鶏がらスープ素	8g
水	70ml
⑥ 練りごま	8g
濃口醤油	8ml
みりん	8ml
砂糖	3.5g
ラー油	2ml

栄養価(1人分)

★エネルギー:535kcal
★たんぱく質:20.4g
★脂質:17g
★塩分相当量:2.9g
★食物繊維:4.7g

作り方

- ① 中華麺は茹で、氷でしめる。
- ② もやしはボイルして冷ます。きゅうりは千切り。
- ③ 鶏ミンチをごま油で炒め④で味付ける。
- ④ 麺の上に、もやし・きゅうり・鶏そぼろを盛り、白髪ネギ、針生姜、糸とうがらしを天盛りにする。
- ⑤ 好みで山椒、胡椒をふる

担々たれ

- ① 鶏がらスープの素と水でスープを作り、調味料⑥で味を整え冷やす。好みの量のラー油を混ぜる。