



給食だより



レシピ

第 91号 2021年7.8月



栄養管理室の‘えいこ’です。暑くなってきましたね。
 麺類が美味しい季節です。”そうめん派” ”冷麦派”
 ”冷やし中華派” 夏の定番は何ですか？
 今回は”そうめん”をテーマにしてみました。

『そうめん』について



1, ”そうめん”と”冷麦”の違いは？

日本農林規格(JAS)では、太さが1.3mm未満を「そうめん」、1.3mm～1.7mm未満を「冷麦」と規定しています。手延べそうめんでは、1.7mm未満ならどちらでも良いとされており、「〇〇そうめん」として販売されている商品もあります。

2, そうめんの歴史

中国伝来説が言われています。奈良時代に遣唐使が中国から持ち帰った唐菓子に由来します。庶民の口に入るようになったのは江戸時代です。

3, 含まれる栄養素は？

暑いとつい”そうめん”だけで食べてしまいがちですが、炭水化物(糖質)とたんぱく質が中心の食品です。脂質やビタミン類の含有量が少ないため、夏バテの原因となります。副食の工夫が必要ですね。

4, 1食の目安量

乾麺1束50gで、ご飯軽く1膳に相当します。ある程度満足感を得るには、少なくとも1.5束ぐらいが目安でしょうか。
 具にボリュームを持たせて副食を兼ね、不足する栄養素を補うようにしましょう。

○肉味噌のピリ辛そうめん(2人分)

材料:	豚ひき肉	120g	
	にんにく	10g	
	生姜	10g	
	ごま油	大さじ1	
	味噌	大さじ1	} A
	砂糖	大さじ2弱	
	醤油	小さじ2	
	酒	大さじ1	
	豆板醤	少々(お好みで)	
	水	1/2カップ	
	そうめん	3束	
	きゅうり	60g(せん切り)	
	水菜	30g(3cm幅に切る)	

- 作り方: ①にんにく、生姜はみじん切りにする。
 ②①とごま油をフライパンで炒めて香りを出し、豚ひき肉を加えてひき肉がポロポロになるまで炒める。
 ③②にAを加えてさらに炒め、水を加えて水分が無くなるまで煮る(少々しっとり感が残っている方がよい)。
 ④そうめんを袋の表示通りに茹で、水分をよく切って皿に盛る。
 ⑤④に③とせん切りきゅうりと水菜をのせる。

1人分栄養量: 530kcal、塩分2.6g