

# 梅ささみの冷やし中華



材料	1人分	タレ	
中華麺	1玉	レモン汁	30g
鶏ささみ	100g	醤油	30g
①酒	15g	水	30g
砂糖	9g	砂糖	9g
梅干し(10g)	1個	白いりごま	3g
胡瓜	20g	ゴマ油	12g
トマト	40g		
錦糸卵	5g		

(エネルギー667kcal タンパク質37.0g 脂質16.2g)

## 作り方

- 1 胡瓜は5cmに切り千切り、トマトは楕形に切る。
- 2 梅干しを包丁の背で叩いてペースト状にする。
- 3 ①を入れたお湯でささみを湯がき、身をほぐし、2を加えて混ぜ合わせる。
- 4 タレの材料を混ぜ合わせる。
- 5 麺を茹で、流水で洗いしめる。
- 6 5を器に盛り、その上に1、3を乗せてタレをかける。

## 管理栄養士のワンポイント

暑くなる季節にピッタリでさっぱりと食べられる冷やし中華の紹介です。梅風味にしてみました。梅干しにはクエン酸が多く含まれていて、酸っぱさの素になっています。炭水化物の代謝促進や疲労回復の効果があります。きゅうり・トマトは夏野菜です。きゅうりにはカリウムが多く高血圧や生活習慣の予防に効果があると言われています。また、利尿作用もあるので夏場でのむくみ対策にもなります。トマトの赤い色素はリコピンで抗酸化作用があり免疫力を上げる効果があります。

# エビ春巻き



材料	10本分	調味料	
春巻きの皮	10枚	砂糖	9g
冷凍エビ	20尾	醤油	18g
人参	100g	酒	15g
たけのこ(水煮)80g		みりん	18g
干しいたけ3個		ごま油	12g
にら	30g	オスターソース	6g
しょうが	少々	中華だし	3g
レタス	下に敷く用		

(エネルギー569kcal タンパク質 29.0g 脂質 18.9g)

## 作り方

- 1 人参、しいたけ、たけのこを千切りにし、ニラは5cmに切る。エビは湯がいておく。
- 2 フライパンに油、生姜のみじん切りを入れて香りがたったら1を加えて炒める。
- 3 2に調味料を入れて水分を飛ばすように炒める。
- 4 具が冷めたら包む。その時に具の上に湯がいたエビを乗せて包む。
- 5 きつね色に揚げる
- 6 レタスを敷いた皿に盛りつける。

## 管理栄養士のワンポイント

エビを使用して春巻きを作りました。食感を楽しめるように竹の子を入れてみました。エビは高たんぱく低脂質でビタミンEが多く含まれています。また、タウリンを多く含み(アミノ酸の一種)血中の悪玉コレステロールを下げて善玉コレステロールを増やす作用や血圧を正常に保つ効果があります。アスタキサンチンも多く含んでおり眼精疲労の改善も期待できます。

# たぬきのおにぎり



材料 1人分

ご飯 150g

●天かす 15g

●青のり 5g

●めんつゆ(3倍濃縮) 15g

(エネルギー225kcal タンパク質4.1g 脂質0.5g)

1.御飯に●を混ぜ合わせる。

## 管理栄養士のワンポイント

口の中に入れると「青のり」と「天つゆ」の味が広がり、さらに「天つゆがしみ込んだ天かす」が味に深みを持たせています。シンプルながらやみつきになる味わいです。静岡発祥の「たぬきおにぎり」たぬきうどんにトッピングされている天カスを使っていることからたぬきうどんのおにぎりバージョン＝たぬきおにぎりという説が有力です。

# 日向夏ゼリー



材料 1人分

日向夏ジュース 40ml

生クリーム 5ml

牛乳 10ml

砂糖 6g

ゼラチン 1g

(エネルギー71kcal タンパク質 1.5g 脂質 2.5g)

- 1 日向夏ジュース、生クリーム、牛乳、砂糖を鍋に入れよく混ぜ、軽く煮る。
- 2 1にゼラチンを加えて混ぜる。
- 3 用意した器に流し込む。

## 管理栄養士のワンポイント

宮崎県特産の日向夏(ジュース)でゼリーを作りました。日向夏の甘酸っぱさを活かしてすっきりとした後味です。日向夏には、抗酸化作用のあるビタミンCとEを多く含んでいます。また、ペクチンを多く含んでいて整腸作用があり、下痢や便秘を予防してくれる食物繊維も含んでいます。調理方法も簡単なので、デザートとして作ってみてはいかがでしょうか。