

- 料理制作・レシピ調整・
スタイリング
縣 博子
(フードコーディネーター)
- 撮影：村上 順一
- レシピ・カロリー計算
石川 智加

夏野菜ジャージャー麺

ラーメンやうどんなどの麺類は単品で食べることが多いため、炭水化物以外の栄養素が不足しがちです。トッピングやサイドメニューを追加し、野菜やたんぱく源となる食材を組み合わせることで食後の血糖値の急上昇を抑えることができます。

材料(2人分)

- 中華生麺…………… 2玉 (200g)
- 豚ひき肉…………… 150g
- 水煮たけのこ…………… 100g
- なす…………… 1/2本
- ピーマン…………… 1個
- 赤パプリカ…………… 1/4個
- 白ねぎ…………… 5cm
- サラダ油…………… 適宜
- しょうが・にんにく…………… 各1/2かけ
- 豆板醤…………… 小さじ1/2~1/4 (お好みの辛さで)
- 水溶き片栗粉…………… 小さじ2 (水小さじ2で溶いておく)
- ゴマ油…………… 小さじ1

作り方

- 1 たけのこは1cm角に切り、なすは1cm幅の拍子切り、ピーマンと赤パプリカは千切りにする。しょうがとにんにくはみじん切りにする。白ねぎは白髪ねぎにする。
- 2 たれの材料、醤油・砂糖・みそ・鶏がらスープの素・水を混ぜておく。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、なす・ピーマン・赤パプリカを焼き目がつくように焼く。火が通ったらフライパンから取りだしておく。
- 4 フライパンに再度サラダ油をひき、しょうが・にんにくのみじん切り・豆板醤を入れ弱火で炒め、香りが立ったら、豚ひき肉を入れ色が変わったらたけのこを加えて炒める。
- 5 ④に混ぜたたれを加え弱火で2~3分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にゴマ油を回しかける。
- 6 中華麺を表示時間通り茹で、流水でしっかり洗って水気をきり器に盛る。⑤をかけ②の野菜を盛り、白髪ねぎを上に乗せる。全体をさっくり混ぜる。

たれ

- 醤油 …… 大さじ1.5
- 砂糖 …… 大さじ1
- みそ …… 大さじ1
- 鶏がらスープの素…………… 小さじ1
- 水…………… 100cc

栄養価(1人分)

- エネルギー…………… 538kcal
- たんぱく質…………… 25.5g
- 脂質…………… 23.6g
- 炭水化物…………… 53.7g
- 食塩相当量…………… 4.0g



KEY食材：水煮たけのこ

たけのこは食物繊維が豊富に含まれています。歯応えがあり、大きめに切ることによって噛む回数も増えます。春が旬のたけのこですが、水煮たけのこなら季節問わず手軽に手に入るのでおすすめです。

クイズの答え **C** 水

スポーツドリンクは多くの糖分が含まれています。激しいスポーツや汗をかいた後には効率よく水分補給ができますが、糖分も多く摂取しているので注意が必要です。