



季節の素材で



医食同源

れしび

じゃじゃ麺

じゃじゃ麺とは、麺に肉みそを絡めて食べる盛岡三大麺の1つです。今回はしっかり野菜をとるために肉みそに玉ねぎともやしを入れて作ってみました。

材料

【4人分】

1人分：[エネルギー] 600kcal

中華麺	4玉	【調味料】	
豚ひき肉	200g	みそ	大さじ4
玉ねぎ	1個	みりん	大さじ2
もやし	200g	砂糖	大さじ2
きゅうり	2本	豆板醤	小さじ1
煮卵	4個	水	150cc
おろしにんにく	小さじ2		
おろし生姜	小さじ1		
ごま油	大さじ1		

作り方

- 1 玉ねぎともやしはみじん切りに、きゅうりは千切りにします。
- 2 フライパンにごま油をしき、おろしにんにくとおろし生姜を炒めます。香りが出てきたら玉ねぎ、もやし、豚ひき肉の順に入れて火が通るまで炒めます。
- 3 肉に火が通ったら水と調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮込んでいきます。(焼き肉のたれを加えると味にコクがでます。)
- 4 麺は茹でて冷やしお皿に盛りつけ、きゅうり、肉みそ、煮卵をのせて完成です。

Point

【ビタミンB₁】

ビタミンB₁が不足するとブドウ糖がエネルギーに上手く変換されず、疲労物質の乳酸となって夏バテを引き起こします。食事が偏りがちになる暑い夏は体がだるくなったり、疲れがたまりやすくなります。ビタミンB₁はじゃじゃ麺に使用した豚肉やうなぎ、大豆などに多く含まれています。

香辛料の刺激も胃腸が動くため、食欲減退を防ぐことができます。夏バテに効く栄養素と食材を組み合わせ、おいしく食事をとりながら夏バテを予防・解消しましょう。

【アリシン】

アリシンはニラや玉ねぎ、にんにくに含まれる成分で疲労回復や殺菌効果、血行促進効果などがあります。特徴はあの独特な強いにおいです。ビタミンB₁の消化・吸収を促進させ、疲労回復効果を持続させる働きがあります。



医療栄養科 管理栄養士

ふなば ともみ
船場 友美