



ふじみ野市元気・健康メニュー

レシピ紹介

今回の栄養素
たんぱく質

～豚しゃぶと夏野菜のそうめん～ 【たんぱく質充実メニュー】

～材料（2人分）～

- ・そうめん[乾] 3束（150g）
- ・豚ロース[しゃぶしゃぶ用] 120g
- ・トマト 1個（200g）
- ・きゅうり 1本（100g）
- ・大葉 4枚
- ・白いりごま 小さじ2（4g）
- ☆ごま油 小さじ2（8g）
- ☆めんつゆ[3倍濃縮] 50ml
- ☆水 100ml



【1人分あたり】

エネルギー	486kcal	炭水化物	63.6g
たんぱく質	21.4g	食塩相当量	2.8g
脂質	14.9g		

～レシピ～

- ①トマトは食べやすい大きさのくし形に、きゅうりと大葉は千切りにしておく。豚ロースは一口大に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、豚ロースをさっと茹で、キッチンペーパーなどの上に置き、水気を切っておく。
- ③②とは別の鍋で、そうめんを袋に記載されている時間どおりに茹でる。その後、流水でよくもみ洗いし、水気を切って皿に盛りつける。
- ④そうめんを茹でている間に☆の材料を混ぜておく。
- ⑤そうめんの上に野菜・豚ロースを盛り付ける。
- ⑥④のつゆを回しかけて、白いりごまをかけたら完成。

市内の飲食店でも元気・健康メニューが食べられます！
詳しくはQRコードよりご確認ください。



ふじみ野市保健センター
健康推進係

栄養ワンポイントコーナー

たんぱく質は、筋肉や臓器の材料になるほか、ホルモンや抗体として、身体の健康を維持するために役立ちます。夏は麺類が多くなりがちで、たんぱく質が不足しやすいので、意識して取るようにしましょう。