

ながいきレシピ No.13

～蕎麦（そば）と健康～

そば粉には栄養的にすぐれているものがたくさん含まれています。白米に比べ、ビタミンB群・ミネラル・ルチン・タンパク質・食物繊維などが豊富です。ビタミンB1はイライラを鎮め、肉体疲労、口内炎に、ルチンは高血圧の予防と改善に役立ちます。食物繊維は便秘を解消させます。

献立

- ・ごはん ・そば粉の団子汁
- ・さば味噌煮
- ・かぶのレモン和え
- ・果物



栄養価

エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.2g 脂質 11.5g 食塩 3g

そば粉の団子汁 ＊材料1人分＊

- ・鶏もも肉…20g ・大根…10g
- ・人参…10g ・干椎茸…1g
- ・ごぼう…5g ・長葱…5g

そば粉団子

- ・そば粉…5g ・白玉粉…5g
- ・水…適量

調味料

植物油（炒め用）適量、水 150g、醤油 5g、酒 3g、食塩 0.7g、顆粒かつおだし 0.6g

作り方

- 1、材料が全部入るくらいの鍋に炒め用の油をひき、1cm角に切った鶏もも肉を炒める。
- 2、大根、人参はいちょう切り、ごぼうはハス切り、干椎茸は水で戻しうすくスライス、長葱は小口切りにする。鍋に長葱以外の切った材料を加え、炒め合わせる。
- 3、分量の水を鍋に加える。そのまま中火で火にかけ、沸騰したら弱火にする。
- 4、そば粉団子の材料をボールに混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸めながら鍋に入れる。
- 5、団子が浮き上がってきたら、長葱、調味料を加えて味をととのえる。

※そば粉団子は丸めやすいように、水の分量を調節しながら加える。

栄養ポイント

蕎麦の茹で汁（そば湯）には溶け出た栄養が含まれています。ただし、そば湯だけを飲むのなら良いですが、つゆを加えて飲む場合には塩分のとり過ぎにご注意！

そば湯は栄養素の補給というより、そばの風味を味わう、という楽しみ方で召し上がりましょう。