



# メディカル・レシピ

夏の暑い日は食欲も落ち、冷たいそうめんで食事を済ませる機会が増えますね!! 夏ばてに負けないようにしっかりと食事を摂りましょう!! 今回はそうめんと夏野菜を使い、ペペロンチーノ風にアレンジしてみました。デザートはスイカと牛乳(乳製品)を使ったカルシウム豊富なパンナコッタをご紹介します。



管理栄養士 橋本 沙和



## そうめんのペペロンチーノ風



### ワンポイントアドバイス

そうめん(乾)60gの中には塩分が2.4g含まれています。そうめんの塩分を活かし、香辛料のみで味付けすることで塩分を抑えました。

### 1人分の栄養価

- エネルギー402kcal
- 食物繊維4.8g
- たんぱく質17g
- コレステロール47mg
- 脂質12g
- 塩分2.4g



### 材料 (1人分)

- |       |           |      |           |       |         |
|-------|-----------|------|-----------|-------|---------|
| そうめん  | .....60 g | オクラ  | .....2本   | オリーブ油 | ..大さじ1杯 |
| 鶏肉皮なし | .....50 g | トマト  | .....1/2個 | 鷹の爪   | .....少々 |
| なす    | .....1本   | ニンニク | .....1かけ  | 黒こしょう | .....少々 |

### 作り方

- ①ナスは1cmくらいの半月切り、トマトは2cm角にざく切りをする。オクラは3等分にする。鶏肉は2cm角に切る。にんにくは薄くスライスする。
- ②鍋にお湯をわかし、そうめんをかために茹でる。
- ③フライパンを火にかけ、温まったらにんにくと鷹の爪をオリーブオイルで香りがたつまで炒める。
- ④⑤に鶏肉を加え炒める。
- ⑥に茹でたそうめんと茹で汁を大さじ2杯程度加え、軽く混ぜて黒こしょうで味を整える。
- ⑦にトマトを加え、皿に盛りつけたら完成。

## パンナコッタのスイカゼリーのせ



### ワンポイントアドバイス

人工甘味料とすいかの甘みを利用することで、エネルギーが抑えられます。

### 1人分の栄養価

- エネルギー100kcal
- 食物繊維0.5g
- たんぱく質3.9g
- コレステロール8mg
- 脂質2.6g
- カルシウム79mg



### 材料 (3個分)

#### 【パンナコッタ】

- |               |            |
|---------------|------------|
| 牛乳            | .....150ml |
| スキムミルク        | .....6g    |
| 水             | .....50ml  |
| ゼラチン          | .....2g    |
| 人工甘味料(液状マービー) | ..8g       |

### 作り方

#### 【パンナコッタ】

- ①耐熱容器に分量の水とゼラチンを入れ、3分おく。ラップをかけずに電子レンジで30秒加熱する。
- ②鍋に牛乳を入れ、スキムミルクを加えてよく溶かす。弱火にかけ、人肌くらいに温める。
- ③④に①のゼラチンとマービー(液状)を加え、よく混ぜ合わせる。型の半分くらいまで流しこみ、冷蔵庫で冷やす。

#### 【スイカゼリー】

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| スイカ(果汁)       | .....150~200cc   |
| 水             | .....15ml        |
| ゼラチン          | .....2g          |
| 人工甘味料(液状マービー) | .....スイカの甘みに合わせて |

#### 【スイカゼリー】

- ①耐熱容器に分量の水とゼラチンを入れ、3分おく。ラップをかけずに電子レンジで30秒加熱する。
- ②すいかをジーサーにかけ、果汁を150cc~200cc取り分ける。
- ③に①を加えてよく混ぜる。先に作ったパンナコッタの上に流し込む。丸くくり抜いたすいかを飾るとよい。