

1品でバランスよく栄養が摂れる♪

豆乳そうめん



暑い時期や食欲のない時に、「そうめんなら食べられる！」

という方は多いのではないのでしょうか！？

今回は、豆乳を使用した いつもと違った「たれ」 と 彩りよい盛り付け で、食欲増進できるレシピをご紹介します。

手軽にいろいろな栄養素が摂れるので是非試してみてください。

栄養価（1人あたり）

エネルギー 628kcal たんぱく質 27.7g 脂質 25.0g
炭水化物 70.8g 塩分 2.6g 食物繊維 3.8g

[内訳]	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
そうめん	285kcal	7.6g	0.9g	0.5g
トッピング	227kcal	14.7g	17.5g	0.7g
豆乳だれ	116kcal	5.4g	6.6g	1.4g

材料（4人分）

そうめん(乾めん) 320g (6~7束)
※ゆでめんの場合は、約 800g

トッピング	材料	分量	備考
	まぐろ缶(油漬)	240g	(小3~4缶)
	レタス	120g	(大きい葉4枚)
	黄パプリカ	40g	(縦1/4個)
	ミニトマト	80g	(8個)
	かいわれ大根	20g	(1/2パック)

A豆乳だれ	材料	分量	備考
	めんつゆ(3倍濃縮)	50ml	(1/4カップ弱)
	調製豆乳	500ml	(2と1/4カップ弱)
	長ねぎ	15g	(10cm)
	すりごま	15g	(大さじ2)

作り方

1. 下ごしらえ

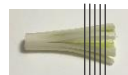
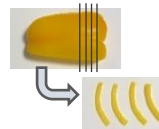
めんが茹であがる前に、トッピングの具材や豆乳だれの準備をしましょう♪

①野菜は水で洗い、水気をきっておく。

- レタス：5mmの細切りにする(写真1)。
- 黄パプリカ：横向きに置き、端から薄切りする(写真2)。
- ミニトマト：2等分に切る。
- かいわれ大根：根元を切り落とす。
- 長ねぎ：縦に切れ目(7~8本)を入れ、切れ目と直角に端から細かく切る(写真3)。

野菜の切り方

(1) レタス (2) パプリカ (3) 長ねぎ



②大きめの鍋にたっぷり湯を沸かす。(そうめんを茹でる用)

お湯の目安：乾めん 100g に対し約 1L

2. 「豆乳だれ」を作る：1の長ねぎとAを混ぜ合わせる。

3. そうめんを茹でる

②の沸騰した湯にそうめんを入れ、製品指定の時間茹でる。めんが茹であがったら、ザルにあげる。その後、冷水でもみ洗いし、ぬめりをとり水を切る。

4. 盛り付け

器にそうめんを盛り、その上にレタスをのせる。ミニトマト、黄パプリカ、かいわれ大根を盛り付け、中央にツナをのせる。2の豆乳だれをかけて完成。

そうめんを茹でずに準備する方法

① そうめんを蒸す

深めの鍋にお湯を沸騰させる

吹きこぼれの心配なし

→そうめんを入れ、菜箸等で10秒程ほぐす

→再度沸騰したら蓋をして火を止め、5分程蒸らす

→ザルにあげ、その後は「作り方3」と同様

② ゆでめんを使用

水にさらすだけで食べられるため簡単！

アレンジ例

トッピングのツナ缶は、さば缶など自宅にあるお手軽食品を使用し、お好みでアレンジしてみましょう♪

※量は右表の栄養価を参考に調整してください。

1人分(60g)あたり	エネルギー	たんぱく質
さば缶	114 kcal (-46↓)	12.5g (+1.9↑)
かに風味かまぼこ	54 kcal (-106↓)	7.3g (-3.3↓)
蒸し鶏(サラダチキン)	65 kcal (-95↓)	9.7g (-0.9↓)

治療食へのアレンジ

[エネルギー・脂質制限]

□ 主食を適量に調整

いつもの主食量と同程度のエネルギー量になるよう、そうめんの量を調整しましょう。

参考	重量	エネルギー	たんぱく質
米飯	100 g	168 kcal	2.5 g
そうめん (乾めん)	45g	160 kcal	4.3 g

重量 (g) の変化 (乾めんを茹でた場合)
* そうめん 約 3 倍 * ひやむぎ 約 2.5 倍

□ 食材の変更

食 品	変更内容	基本メニューとの比較 (1 人分あたり)	
		エネルギー	脂質
① 豆 乳	調整豆乳 → 無調整豆乳	58kcal (-23kcal)	2.5g (-2.0g)
② まぐろ 缶	油漬 → 水煮	43kcal (-118kcal)	0.4g (-12.6g)
③ すりごま	半量に減らす (1 人分 4g→2g)	12kcal (-12kcal)	1.1g (-1.1g)

[塩分制限]

麺類は、塩分摂取量が多くなりやすいため注意が必要です。めんやめんつゆの分量を守りましょう。さらに減塩する場合は、下記方法を試してみましょう。

たれの量が少ないため、つけて食べる (つけめん) にすると、味を感じやすく、食べやすくなります!

- めんで調整 塩分無添加のめんを使用 → 塩分 **-0.5g**
- 豆乳だれで調整 2/3 へ減量 : 1 人分 調整豆乳 85ml + 9 ml (小さじ約 1.5) → 塩分 **-0.4g**
- 味が薄い場合 **+ 辛味** 七味、胡椒、ラー油などの香辛料
- + 酸味** レモン汁、酢 **+ 香味** しそ、生姜、みょうがなどの香味野菜

[たんぱく制限]

そうめん、エネルギーを確保しながら、トッピングや豆乳だれでたんぱく質を調整します。たんぱく質の減量に伴いエネルギー量が不足する際は、油脂で補いましょう (低栄養・低体重参照)。

食 品	変更内容 (分量は 1 人分)	エネルギー	たんぱく質
① まぐろ缶	2/3 (40g) へ減量	107kcal (-53kcal)	7.1g (-3.5g)
② 調整豆乳	1/3 を水へ変更 (調整豆乳 85ml + 水 40ml)	51kcal (-59kcal)	2.6g (-1.4g)

調整豆乳を **すべて水へ変更** すると、さらにたんぱく質を減らせます! たんぱく質の指示量にあわせて調整してください。
《 調整豆乳 125ml (1 人分あたり) エネルギー 80kcal たんぱく質 4.0g 》

★**低たんぱくそうめん** を使用する方法もあります。 ※詳細や購入は治療用特殊食品取扱店へお問い合わせください。
乾めん 80g (1 人分あたり) : エネルギー 290kcal (+5kcal) たんぱく質 1.3g (-6.3g)

[低栄養・低体重]

- 豆 乳 だ れ : **増量** ごま (4g→9g (小さじ 1)) : エネルギー +54kcal
- 追加** ごま油またはオリーブオイル 4g (小さじ 1) : エネルギー +37kcal
- トッピング : **増量** まぐろ缶 (60→80g) : エネルギー +53kcal たんぱく質 +3.5g
- 追加** ゆで卵 25g (1/2 個) : エネルギー +38kcal たんぱく質 +3.2g
- 追加** アボカド 115g (1/2 個) : エネルギー +215kcal たんぱく質 +2.9g

小食な方は、
野菜の量を少なめにし
全体のボリュームを
調整しましょう!

「そうめん」と「ひやむぎ」の違いって! ?



小麦粉を原料としためんには、「うどん」「きしめん」「ひやむぎ」「そうめん」があります (右表)。それぞれ、めん「太さ」で分類されています。

乾めんの太さの定義 (基準)	
うどん	直径 1.7 mm 以上
きしめん	幅 4.5 mm 以上、厚さ 2.0 mm 未満
ひやむぎ	直径 1.3 mm 以上、1.7 mm 未満
そうめん	直径 1.3 mm 未満

※機械製を乾めん類、手作業によるものを手延べ干しめんといいます。