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	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	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

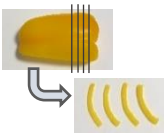
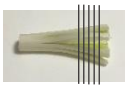
めんが茹であがる前に、トッピングの具材や豆乳だれの準備をしてきましょう♪

1．下ごしらえ

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と湯を沸かす。（そうめんを茹でる用）　お湯の目安：乾めん 100g に対し約 1 L

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

❶ **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(さいばし)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

❷ **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↓）	7.3 g（-3.3↓）
蒸し鶏(ｻﾗﾀﾞ ﾁｷﾝ)	65 kcal（-95↓）	9.7 g（-0.9↓）

無断転用・引用禁止
東京科学大学病院　臨床栄養部

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]

そうめんで、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量を調整します。
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、さらにたんぱく質量を減らせます！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い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（4 g→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. 5 g
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、めんの「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 ㎜以上
きしめん	幅 4.5 ㎜以上、厚さ 2.0 ㎜未満
ひやむぎ	直径 1.3 ㎜以上、1.7 ㎜未満
そうめん	直径 1.3 ㎜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。

無断転用・引用禁止
東京科学大学病院　臨床栄養部