私たちの健康は私たちの手でつくろう！

「ヘルシーメニューで健康で長生き！！」

土浦市食生活改善推進員三中支部
土浦市運動普及推進員三中支部

野菜１人分
約２００ｇ

★ サラダうどん（６人分）

鶏胸肉（１人：６０g）	３６０g		冷凍うどん（２００ｇ）	６個
酒	適量	A	すりごま	大さじ１２
生姜	１片		マヨネーズ	大さじ６
レタス	１５０g		麺つゆ（２倍希釈）	大さじ６
きゅうり	１．５本		水	大さじ６
トマト	１．５個		砂糖	大さじ１．５
なす	３個			
カットわかめ（乾燥）	６ｇ			
もやし	２５０g（１袋）			

【作り方】

① 鶏胸肉は、厚みがあるところは切りひろげる。生姜は薄切りにし、鍋にお湯を沸かし、酒と薄切りにした生姜を入れて２～３分茹で、火を止めてそのまま２０分おいておく。
② きゅうりは千切り。トマトはくし型に切る。わかめは水に戻す。
③ レタスは太めの千切りにする。もやしは両端をとってさっとゆでる。
④ なすは格子状に切り込みを入れてから１本を８等分（半分は４等分）し、油で素揚げにする。
⑤ 鶏胸肉は割いて冷蔵庫で冷ましておく。
⑥ Ａのたれを作っておく。
⑦ 冷凍うどんは沸騰した湯の中に入れすぐ取り出し冷水で冷し水気を切る。
⑧ 器にうどんを入れて具材をきれいに飾りつけ、タレを食べる直前にかける。

主食＋主菜＋副菜を組み合わせた１品です。
このサラダうどんは、成人の１日に必要な
タンパク質の約１/３量をとることができます。
夏野菜をたっぷり使っています♪
野菜の１日の目標摂取量は３５０ｇです。
（緑黄色野菜１２０ｇ＋その他の野菜２３０ｇ）

令和６年７月１０日（水）
土浦市三中地区公民館

★デザート　コーヒーゼリー（4人分）

A	インスタントコーヒー	６ｇ	水	４５０cc
	砂糖	４５ｇ	コーヒーリキュール	大さじ 2/3
	パールアガー	１２ｇ	飾り用生クリーム	適宜

【作り方】

① Ａをよく混ぜておく。
② 鍋に分量の水を入れ①を少しずつ加える。
③ 火にかけ８０℃位まで加熱し煮溶かす。火を止めてからリキュールを加える。
④ 器に注ぎ入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
⑤ 出来上がりに生クリームをしぼって飾る。

～夏野菜の効能について～

①夏バテ予防
②熱中症予防（水分補給）
水分やカリウムが豊富な野菜が多いです。また、抗酸化作用のあるビタミン A、ビタミン C、ビタミン E、ポリフェノール類も豊富です。

③利尿作用（むくみ予防）→ カリウムの利尿作用により、熱をもった体を冷やします。
④紫外線対策 → 抗酸化作用により、肌の老化を防ぎます。
⑤胃腸を守る → ビタミン A には粘膜を保護する作用があります。
オクラのねばねば成分（ペクチン）も胃の粘膜を保護する作用があります。

私たち食生活改善推進員は、ヘルスメイトの愛称で「私達の健康は私達の手でつくろう」を活動の合言葉に、皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。

【参考】 1人分の栄養素量	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂　質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
サラダうどん	512	21．2	22．2	272	8．1	2．3
コーヒーゼリー	107	0．3	3．5	8	0．4	―
合　　計	619	21．5	25．7	280	8．5	2．3