私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『動いて！食べて！健康美！』

実施：令和６年７月２３日（火）
土浦市六中地区公民館
土浦市食生活改善推進員協議会六中地区支部

（主食・主菜）冷やし温玉うどん（4人分）

うどん（冷凍麺）	８００ｇ	大根	２４０ｇ（１０ｃｍ位）
温泉卵	４個	ミニトマト	４個
豚肉（しゃぶしゃぶ用）	１６０ｇ	長ねぎ	４０ｇ
長芋	８０ｇ	刻みのり	適量
オクラ	８本	めんつゆ（３倍濃縮）	１２０ｍｌ
大葉	４枚	水	３６０ｍｌ

① 鍋に湯を沸かし、豚肉を広げてゆでる。色が変わったらざるに取り、水気をきってそのまま冷ます。
② オクラはヘタの周り（ガク）の硬い部分を包丁で面取りするように削り取る。沸騰した湯に入れ、約１分ゆでる。冷めたら３㎜幅に切る。
③ 大根をすりおろして軽く水気を絞る。ねぎは薄く小口切りにする。大葉は千切りにする。長芋は細かく角切り（５mm角)にして、②のオクラと混ぜる。
④ 冷凍うどんは沸騰した湯の中に入れ、すぐに取り出して冷水で冷やし水気をきる。
⑤ 器に④のうどんを盛り、中央に温泉卵をのせ、周りに豚しゃぶ、大根おろし、オクラ、長芋、ねぎ、ミニトマト、大葉、刻みのりをのせ、水で薄めためんつゆを注ぐ。

【参考】
１人分栄養素量

	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）	糖質（ｇ）
冷やし温たまネバしゃぶうどん	394	19.3	9.3	85	5.2	3.8※	58.8
白玉あん	139	3.5	1.0	24	1.5	0.1	30.2
合　計	533	22.8	10.3	109	6.7	3.9	89.0

※つゆを全て飲んだ時の食塩相当量です。

（デザート）白玉あん（6人分）・・・作りやすい分量

白玉粉	１００ｇ
絹ごし豆腐	１５０ｇ
小豆（缶）	１/２缶（１００ｇ）

※豆腐を使う効果

・冷めても柔らかい

・失敗しにくい

・栄養アップ（たんぱく質・カルシウム等）

① ボウルに白玉粉を入れ、豆腐を少しずつ加えながら、耳たぶぐらいの硬さになるまで手でこねる。

② ①を１８等分にして団子状に丸め、中心を少し凹ます。

③ 沸騰した湯に②を入れて、浮いてきたら約１分ゆでる。スプーン等ですくって、冷水に落として冷まし、水気をきる。

④ １人３個ずつ器に盛って、小豆を小さじ２添える。

～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。

～Memo～