

にしわき健康レシピ♪

～生活習慣病やロコモティブシンドローム予防・改善をめざして～



6月は… 2種のつけうどん (トマト、豆乳味噌)



材 料

(2人分!)

うどん	2玉
豚肉	60g
パプリカ	1個(60g)
アスパラガス	4本(60g)
☆ トマトつけ汁	
ホールトマト缶	200g
めんつゆ(3倍濃縮)	60g
ごま油	大さじ1
タマネギ	1/4個(70g)

☆ 豆乳味噌つけ汁

豆乳(無調整)	100g
みそ	12g
水	20g
ねぎ	適量
すりごま	適量



調理時間
15分!

作り方

- ① うどんはゆでて、水に取りザルにあげておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさ、アスパラガスは斜め切り、パプリカは細切りにしてゆでる。

トマトつけ汁

- ① タマネギを細かく刻み、ごま油をひいた鍋でよく炒める。
- ② ①にホールトマトとめんつゆを加え、煮立てて火を止める。



豆乳味噌つけ汁

- ① 鍋に豆乳と水を入れ、火にかける。煮立ったらみそを加え、香りが飛ばない程度に加熱する。
- ② 器に入れ、ねぎとすりごまを散らす。

このレシピの健康アドバイスは裏面です!

■ 栄養成分表示 (1人当たり) ■ ※つけ汁を半量摂取したと仮定して算出

エネルギー	418kcal	カルシウム	41mg
たんぱく質	14.6g	鉄	1.6mg
脂質	14.6g	ビタミンA	40 μ g
炭水化物	54.7g	ビタミンB ₁	0.35mg
食物繊維	3.7g	ビタミンB ₂	0.16mg
食塩相当量	2.5g	ビタミンC	56mg

「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より算出

■ ポイント ■

- ★ 豚肉を加えることで、パワーアップが図れます！
- ★ あっさりとした味付けですので、食欲がないときでも美味しく食べられます。
- ★ 2種のつけ汁で、味の変化を楽しむことができます。

■ 栄養学的アドバイス ■

- 豚肉
ビタミンB₁が牛肉の約8倍含まれ、糖質代謝の促進や神経機能を正常に保つ働きがあります。
- アスパラガス
葉酸が含まれており、貧血の予防や妊娠中における神経管閉鎖障害のリスクを低減する働きがあります。
- パプリカ
黄色のパプリカにはビタミンCがピーマンの2倍、ビタミンEは3倍も含まれています。ビタミンCには免疫機能の向上や鉄の吸収促進、ビタミンEには動脈硬化の原因となるコレステロールの酸化を防ぐ働きがあります。
- 豆乳
イソフラボンが多く含まれており、女性ホルモンの減少によって引き起こされる更年期障害の症状改善や骨粗しょう症の予防に効果的です。
- トマト
リコピンが多く含まれており、老化の原因となる活性酸素の抑制が期待されています。

■ レシピ考案者 ■

兵庫県立大学 環境人間学部 食環境栄養課程

長尾 歩実さん、中野 志保さん (平成29年度 3年生)

食生活は、主食・主菜・副菜を基本に、
食事のバランスを心がけましょう。

西脇市くらし安心部保険医療課
電話 0795-22-3111(代)