

食塩少なめでも味付けしっかり 「油そば」

材料(1人分)

ゆでそば	1玉(180g)
豚肉(ロース薄切り)	2〜3枚(50g)
もやし	40g
卵黄	1個分
濃口しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1
ニンニクチューブ	少々
砂糖	ひとつまみ
刻みねぎ	大さじ1(5g)
刻みのり・いりごま・ラー油	適宜

作り方

- ① 平たい耐熱皿にもやしを広げ、豚肉を載せ、ふんわりラップをかけて500Wの電子レンジで約1分30秒加熱する。粗熱を取り、水気を切る。(乾麺を使用する場合は、麺をゆでる際にもやしと豚肉をさっと湯がく)
- ② 鍋に湯を沸かし、ゆでそばをさっとゆで、ざるにあけて水気をよく切る。(水でほぐすタイプの麺を使用する場合は、流水でさっとほぐし、水気をよく切る)
- ③ ②の調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 器に②を盛り、①、卵黄、刻みねぎ、刻みのり、いりごまを載せる。③をかけ、好みでラー油をかける。食べる直前に混ぜ合わせる。



1品の栄養価(1人分)

エネルギー473キロカロリー、たんぱく質21.8g、脂質22.3g、炭水化物49.7g、食物繊維5.9g、食塩相当量1.8g ※商品によって異なります。

調理の ワンポイント アドバイス

麺の種類を変えてもおいしくいただけます。一番のポイントは「水気をよく切る」こと。水切りが不十分で水分が残っていると、水で塩味が薄まり、物足りなく感じてしまいます。

皆さんの工夫 ～焼きそばは付属の調味料を半量に～

今回紹介するGさん(30代・女性)は現在妊娠中。つわりがあり、味が濃いものが食べやすかったため、ラーメンやうどんを外食していました。そうしたところ血圧が高くなり、食塩摂取量を減らすよう主治医から助言を受けました。そのため自炊中心の食生活に変え、手作りの焼きそばを食べるようにしました。焼きそばに付いてくる粉末調味料は、半量に減らしても十分おいしかったため、1食当たり約2gの塩分控えめ焼きそばにアレンジしているとのこと。

