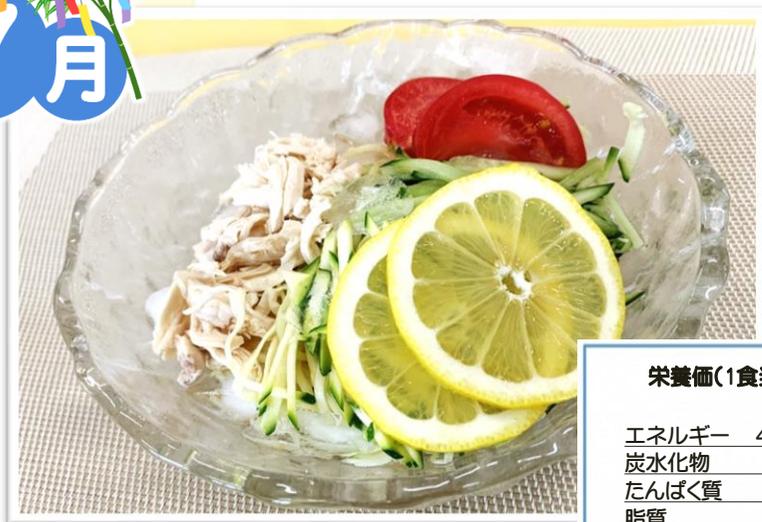


2021 美活食 ~ 旬の食べ物で美活 ~

「冷やしレモンラーメン」

7月



栄養価(1食当たり)

エネルギー	461kcal
炭水化物	82.3g
たんぱく質	24.6g
脂質	2.4g
塩分	4.2g

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生

大山 穂華さんが考案しました。

監修:門 利恵先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

夏場は暑くて食欲が低下するため、さっぱりとさわやかな冷たい麺レシピを考えました。レモンに含まれるビタミンCは、皮膚や骨、血管などの健康維持に働くほか、疲れを引き起こすと考えられる活性酸素の働きを抗酸化作用で抑える、疲労回復効果も期待できます。ビタミンCは、体内で作ることができないため食品から摂取する必要があります。1日の推奨量は成人男女ともに100mg(日本人の食事摂取基準)ですが、この一品では73mgが摂取できます。

材料と作り方(2人分)

材 料

中華麺(生)	240g
顆粒中華だし	4g
お湯	大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	60ml
レモン果汁	60ml
氷水	100ml

鶏ささみ	80g
きゅうり	40g
ズッキーニ	30g
トマト	80g
レモン輪切り	2枚

作り方

- ① 鶏ささみは筋を取り、熱湯で2分間茹で、ざるにあげて冷ます。冷めたら食べやすい大きさにほぐす。
- ② きゅうりとズッキーニを千切りにし、トマトはくし切りにする。
- ③ 顆粒中華だしをお湯で溶かし、麺つゆ、レモン果汁を加え、氷水を加える。
- ④ 中華麺を茹で、茹であがったらざるに取る。流水で洗い水気を切る。
- ⑤ 器に麺を盛り、鶏ささみ、きゅうり、ズッキーニ、トマトをのせる。③をかけ、レモン輪切りを添えて完成。

461kcal

