これで完成！
簡単おいしい　減塩冷やし中華へ大変身！！

暑い日が続くと、ますますつるっと喉越しよく冷たい冷やし中華が食べたくなりますね。

前回のコラムでは、減塩しながら冷やし中華を食べる簡単テクニックとして、

①「麺の塩分を確認」　②「自分で塩分調整した たれ を用意」をお伝えし、

麺とスープで 4.8gの塩分を2．0g以下に減らすことに成功しました。

今回は **工夫その③「冷やし中華を彩るトッピング」**についてお伝えします。

トッピングだって、“食べてはいけない物“なんてありません。
自分の身体の状態を考えながら、何を選んでどのように食べるかが大切ですよ。

塩分量を調整して好みの食材を選んで、盛り付けなどの雰囲気づくりにこだわると、
いつもの冷やし中華ももっと楽しい気分で食べられますね♪

＜ポイント①　栄養バランスを整えて選びましょう！＞

暑くて食欲がないときは、冷たい麺などの主食だけになりがちです。

栄養バランスのよい食事とするコツは、下記の3つの色を組み合わせることです。

主食となる麺（炭水化物）

肉・魚介・卵・大豆製品などの主菜（たんぱく質）

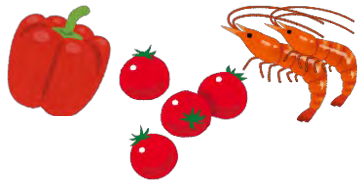
野菜・海藻・きのこを使った副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維）

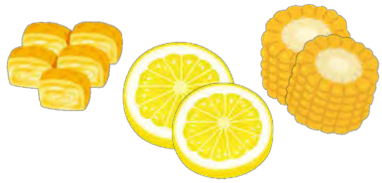
ひと皿で 主食＋主菜＋副菜 が揃った冷たい「冷やし中華」は、 猛暑のこの夏、しっかり食べたい昼食や軽めの夕食にもおすすめです。

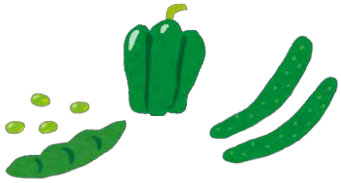
→「トッピングの栄養素はどうなっているの？」をご参照ください。

＜ポイント②　彩りを意識して夏野菜を上手に取り入れましょう＞

赤、黄色、緑とカラフルな色合いになるように選ぶと、気分が明るくなり、食欲をそそる仕上がりになります。3つの色を揃えると、華やかな冷やし中華が完成します。







トッピングの栄養素はどうなっているの？

材料名	目安量	エネルギー量（kcal）	たんぱく質量（g）	塩分量（g）
錦糸卵（市販）	15 g	66	1.3	0.7
ゆで卵	M サイズ 1/2 個	36	3.4	0.1
焼き豚（市販）	25 g	49	4.0	0.5
シーチキンマイルド	35 g （1/2 缶）	104	6.2	0.4
糖質0サラダチキン（市販）	26 g （1/2 個）	51	4.5	0.6
ロースハム（市販）	20 g （2 枚）	42	3.2	0.4
ブラックタイガー	60 g （3 尾）	39	7.8	0.3
魚肉ソーセージ	75 g （1 本）	119	7.7	1.6
かに風味かまぼこ	30 g （2 本）	26	3.4	0.6
きゅうり	50 g （1/2 本）	7	0.4	0
オクラ（ゆで）	36 g （3 本）	10	0.5	0
レタス	25 g （中葉 1 枚）	3	0.1	0
もやし（ゆで）	35 g （1/6 袋）	5	0.4	0
トマト	70 g （中 1/3 個）	14	0.4	0
かいわれ大根	5g	1	0.1	0
しそ	3 g （5 枚）	1	0.1	0
みょうが	20 g （1 個）	2	0.1	0
きくらげ（乾燥）	2 g （4 個）	4	0.2	0
カットわかめ	1 g	2	0.2	0.2
韓国のり	2 g	8	0.4	0.3
紅生姜（市販）	10 g	2	0.0	0.7
練り辛子	1g	3	0.1	0.1
揚げ玉	5 g （大さじ 1）	26	0.3	0

＊商品により各種栄養成分が異なりますので、実際に食べる商品の栄養成分表示をご確認ください。

素材のうまみを生かすこともおすすめです。新鮮な魚介や旬の野菜は少量の調味料で食べられます。新鮮素材は何よりのごちそうです。

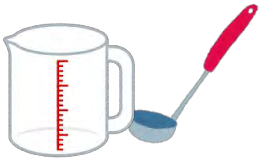
香味野菜は夏に旬を迎える物がたくさんありますね。大葉、みょうが等を料理にちょこっと添えるだけで、味にアクセントをつけることができ、薄味でも美味しく食べられます。

ハムなどの肉の加工品やカニ風味かまぼこ・魚肉ソーセージなどの魚介の加工品は、
塩分が多くて選びにくいわ…という方は、手作りすることで美味しく塩分も調整できます。

今回はレンジで簡単！しっとり鶏ささみのレシピをご紹介いたします♪

主菜

レンジで簡単！ 鶏ささみ



【材料(2人分)】

鶏 ささみ	100g	(2本)
清酒	15g	(大さじ1)

※料理酒と表記されている物には、食塩が約2～3％含まれています
減塩をしたい方は、料理酒より清酒がおすすめです

【作り方】

①ささみの筋を取り、フォークで数カ所穴を開ける
※筋を取り除いたほうが、口当たりが良くなります

②耐熱皿にささみを置き、酒を振りかけ
ふんわりとラップをする

③電子レンジ(600W)で2分、ひっくり返してさらに
30秒加熱する

④ラップをしたまま、粗熱が取れるまで冷ます
※予熱で火が通り、しっとりとした仕上がりになります

⑤粗熱が取れたら、繊維にそってほぐします
※鶏肉の大きさにより加熱時間が異なります
様子を見て10秒づつ追加してくださいね

栄養量(1人前)

エネルギー	タンパク質	食塩相当量
56 kcal	10.1 g	0.1 g

《市販麺＋付属スープ》

エネルギー	タンパク質	塩分
552kcal	15.1g	6.6g

《市販麺(塩分量少)＋手作りスープ》

市販ハムを→手作りささみ、
市販錦糸卵→茹で卵、
紅生姜→揚げ玉にしました。
香味野菜はお好みでどうぞ。

エネルギー	タンパク質	塩分
517kcal	22.6g	2.1g

麺をたっぷりのお湯で茹でることや、タレをできるだけ残すことでも減塩に繋がりますよ。
暑さに負けない元気を保つ「おいしく楽しい食事」を続けていきましょう！！