

◎メニュー名：冷しゃぶ坦々そうめん

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：25分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：589kcal(1人分) | 食塩相当量：2.6g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

ピーナッツ	ビタミンE	エイジングケア	…認知症予防
ブロッコリースプラウト	β-カロテン	抗酸化作用	…生活習慣病予防
チンゲン菜	カルシウム	骨の材料	…骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
そうめん (乾)	200g
豚肩ロース薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用)	80g
チンゲン菜	1/2株 (50g)
=A=	
無調整豆乳	200ml
ピーナッツバター	20g
ごま油	大さじ1
豆板醤・砂糖・しょうゆ・みそ・鶏がらスープの素	各小さじ1
ピーナッツ	5g
ブロッコリースプラウト	5g
ラー油	(お好みで) 適量
糸唐辛子	(お好みで) 適量



作り方

- ①そうめんはパッケージ通りに茹で、流水でよく洗って水気を切る。豚肉は熱湯でさっと茹でる。チンゲン菜は縦半分に切り、熱湯で茹でる。
- ②ピーナッツは細かく砕く。ブロッコリースプラウトは根本を切り落としておく。
- ③ボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ④器にそうめんを盛り付け、豚肉・チンゲン菜を乗せ、③をかける。ピーナッツを散らし、ブロッコリースプラウトをのせる。お好みでラー油をかけ、糸唐辛子を添える。

パーフェクトレシピポイント

ピーナッツは脂質が多く、エネルギー量の高い食材ですが、脂質の中でもオレイン酸やリノール酸などの含有量が高く、質がよいのが特徴です。また、ビタミンEも多く含まれています。ビタミンEは脂溶性のため、油に溶ける性質があり、合わせてとることで体内での吸収率が高まります。ピーナッツは1つの食材でビタミンEと脂質どちらもとることができます。