



暑〜い夏にピッタリ！ ヘチマそうめん

歴史

夏になると家の軒先には、ヘチマのみどりのカーテンが見られるようになります。ヘチマは、鹿児島では味噌汁やそうめん汁、また味噌いためなどの料理としていただきます。ヘチマ水は化粧品、完熟し乾燥したヘチマはたわしにと、とても重宝する夏野菜です。

材料(4人分)

ヘチマ ----- 400g
 そうめん(乾)
 ----- 4束(200g)
 油 ----- 24g
 砂糖 ----- 3g
 みそ ----- 36g

作り方

- 1 そうめんは湯がいておく。
- 2 ヘチマの皮をむき、縦2つ割にし、4～5cmの長さに切る。
- 3 フライパンに油を入れ、②のヘチマをいためる。
- 4 ③に砂糖とみそを入れ、汁がたっぷり出てきたら、①のそうめんを加えて混ぜる。



ネバネバパワーで夏バテを撃退！ オクラのごま和え

材料(4人分)

オクラ ----- 12本
 砂糖 ----- 大さじ1
 Aすりごま ----- 小さじ2
 薄口しょうゆ --- 小さじ2

作り方

- 1 オクラは塩(分量外)で磨き、さっとゆでる。※磨くことにより表面のうぶ毛がきれいに取り除かれる
- 2 ゆでたオクラを一口大の乱切りにする。
- 3 ②にAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。



MEMO ごはんを食べよう！～ごはん一杯にこんなに栄養が！～

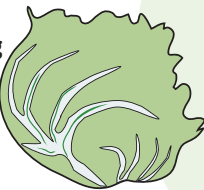


食物繊維0.5g

おなかの調子を調べて、いろいろな病気を予防します。
 ▶リンゴ1/3個と同じ

ビタミンB1 0.03mg

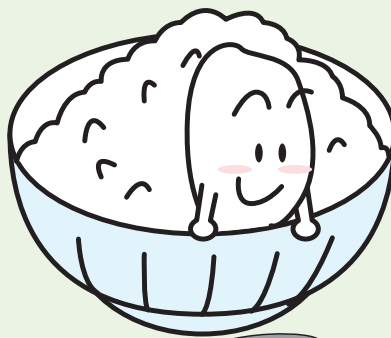
疲れたからだを元気にしてくれます
 ▶キャベツの大きな葉1枚と同じ



鉄分0.2mg

からだのすみずみまで酸素を運んでくれます。
 ▶ほうれん草1～2枚と同じ

ごはん1杯分150g 252kcal



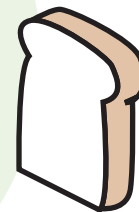
たんぱく質3.8g

体をつくり、からだの中でさまざまな働きをします。
 ▶牛乳111mlと同じ



脂質0.5g

からだの細胞をつくったり、エネルギーになります。
 ▶6枚切り食パン1枚と同じ



カルシウム5mg

丈夫な歯や骨をつくったり、イライラした気分を抑えてくれます。
 ▶ごま1.2gと同じ



炭水化物(糖質) 55.7g

からだを動かせるエネルギーです。
 ▶ジャガイモ小3個と同じ

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」食育ドリルから