

料理名 ちりめんおろしあえ**調理時間****10分****食材の効能**

ちりめん=カルシウムの供給源としてすぐれ、ビタミンDも含んでいるので、カルシウムの吸収を促進します。

大根=消化酵素を含み、辛み成分が胃液の分泌を促して消化力を高める作用があります。

すだち=300余年の昔から、徳島県人の食卓を飾ってきました。果汁は絞り、果皮はすりおろし、余すことなく使われています。

●材料（1人分）

即席めん(しお味)	1袋
ちりめん	10g
大根	80g
しそ	1枚
すだち	1/2個
醤油	適宜

1人前

エネルギー	450 Kcal
たんぱく質	13.8 g
脂質	17.6 g
炭水化物	59.2 g
ナトリウム	1.7 g

●作り方

- ① 大根はおろして、しそは千切り、スダチは半分に切っておく。
- ② ラーメンを茹でて、塩ラーメンのスープの素半量であえる。
- ③ ②を器に盛り、大根おろし、しそ、ちりめんを盛り、スダチを添える。しょうゆを好みでかける。

●料理のポイント

スープの素で和え、ちりめん、大根おろしでさっぱりと食べます。

料理名 阿波っ子ラーメン**調理時間****20分****食材の効能**

たけのこ=ビタミンと食物繊維が多く、わずかですがカリウムも含んでいる。たけのこの「えぐみ」の基であるシュウ酸はわかめ等カルシウムの多い食品と一緒に摂ると良いでしょう。

トマト=赤色のトマトには「リコピン」、黄色のトマトには「カロテン」という色素が含まれています。このリコピンが今注目されている活性酸素を除去してくれる抗酸化物質です。リコピンの抗酸化能力は、カロテンの2倍、ビタミンEの100倍です。

●材料（1人分）

即席めん(みそ味)	1袋
焼き竹輪	1/4本
たけのこ(水煮)	15g
油	小さじ1/2
わかめ(塩蔵)	6g
トマト	1/4個
コーン(缶詰)	25g
ねぎ	5g

1人前

エネルギー	494 Kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	20.0 g
炭水化物	66.9 g
ナトリウム	2.6 g

●作り方

- ① 竹輪は斜め切りにする。
- ② たけのこは穂先を縦に切る。フライパンに油をしきたけのこを炒める。
- ③ わかめは洗って塩を落とし、水につけて戻し一口大に切る。
- ④ トマトは縦半分に切り横にスライスする。
- ⑤ ねぎは斜め切りする。
- ⑥ 即席めんを作り器に盛り①～⑤、コーンを彩り良く盛り付ける。

●料理のポイント

阿波の特産品である焼き竹輪、たけのこ、わかめをふんだんに使ったラーメンです。すだちをかけてもおいしい。