

体にやさしいレシピ

夏野菜そうめん 主食



材料(4人分)

そうめん・・・6束(300g)

ミニトマト・・・4個

ズッキーニ・・・1/4個

オクラ・・・2本

パプリカ(黄)・・・1/4個

鶏がらスープの素・・・小さじ1

おろししょうが(チューブ)・・・2cm

ごま油・・・大さじ1

めんつゆ

めんつゆ(ストレート)・・・120ml

※濃縮タイプを使用する場合は表示のとおり薄める。

下準備

- ♪ ミニトマト・・・ヘタを取り1/4に切る。
- ♪ オクラ・・・ヘタを落として1cm角に切る。
- ♪ ズッキーニ・・・1cm角のちぎりにする。
- ♪ パプリカ(黄)・・・1.5cm角の角切りにする。

作り方

① 片手鍋にお湯を沸かして、ズッキーニとオクラを1~2分ゆでて水気をきる。

② ボウルに切った野菜すべて入れてAを加えてよく和えておく。

③ そうめんは表示のとおりゆで、冷水でもみ洗いし、水けをよく切る。器にそうめんを盛り付けて②をのせて、めんつゆを注ぐ。

ポイント

- ♪ 野菜を調味料で和えることでコクが生まれておいしいです。そうめんには夏野菜をトッピングするだけで彩り鮮やかなそうめんになります。
- ♪ 夏野菜は体の調子を整え、暑さで疲れたからだを元気にしてくれる働きがあります。

汁を半分残すと塩分量は2.4gです。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量*は35gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
314kcal	10.4g	2.9g	65.5g	249mg	36mg	1.1mg	2.7g	4.9g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。