

夏を乗り切る! 栄養満点そうめんレシピ

暑い日には火を使わずに具がたっぷりのそうめんを作しましょう。
ささっとできる副菜もご紹介します。



- 夏野菜たっぷりぶっかけそうめん
- おくらの三色和え

1人分栄養量

エネルギー	627kcal
たんぱく質	24.8g
塩分	2.7g

夏野菜たっぷりぶっかけそうめん

材料 [2人分]

そうめん	200g
鶏もも肉	80g
酒	大さじ1
生姜汁	小さじ1
きゅうり	1/2本
かぼちゃ(お好みでなす代用)	40g
トマト	1/2個
青じそ	5枚
みょうが	1個
だし+鶏の蒸し汁	1/2カップ
しょうゆ	大さじ2
A 砂糖	小さじ1
レモン汁	大さじ1
すりごま	大さじ2

作り方

- 1 きゅうりは輪切りにし、塩水(分量外)につけて絞る。かぼちゃは薄く切って、電子レンジで加熱する。
※なす(1/2本)の場合は半月切りにし塩水(分量外)につけて絞る
トマトは1cm角に切る。青じそはせん切り、みょうがは輪切りにしてそれぞれ水にさらす。
- 2 鶏もも肉に酒、生姜汁をふり耐熱容器に入れてレンジで加熱する。(蒸し汁は取っておく)冷めたら角切りにする。
- 3 そうめんを茹でて器に盛り付けて、上に具材を彩りよく飾り、混ぜ合わせた**A**を上からかける。

 **おぐらの三色和え****材料 [2人分]**

おぐら	5本	
長芋	75g	
刺身用サーモン	20g	
A	白だし	小さじ1
	レモン汁	小さじ1

作り方

- 1 おぐらは塩で板ずりして茹でて水にさらし1cm幅に切る。
- 2 長芋は皮をむいて酢水に漬けて1cm角に切る。サーモンも同様に1cm角に切る。
- 3 おぐら、長芋、サーモンをAで和える。レモンの皮(国産)をせん切りにしてのせる。

ワンポイントアドバイス

- ★暑くて食欲のない時、口当たりのよいものばかりを食べていると、栄養も偏りがちになります。
単品になりがちな麺類も具材をたくさんのせれば栄養バランスのよい一品になります。
- ★おぐら、長芋などネバネバ食品に含まれるムチンは、胃壁を保護して免疫力を高めてくれます。