

冷やしそうめん《主菜》



エネルギー 230kcal

塩分 3.5g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

夏野菜に含まれる水分やカリウムは、ほてった体を内側からクールダウンしてくれます。また不足しがちなビタミンをたっぷり含んでいます。

 阿知須共立病院 栄養科

冷やしそうめんの作り方

材料（2人分）

	そうめん	70g
	手羽肉	40g
	干しいたけ	2枚
A	醤油	小さじ1弱
	砂糖	小さじ2/3
	だしの素	少々
	水	3/4カップ
	卵	1/2個
	トマト	1/4個
	青じそ	2枚
	オクラ	30g(2本)
めんつゆ	醤油	小さじ2
	塩	ひとつまみ
	みりん	小さじ1/2
	かつおだし	少々
	水	1カップ弱

- ① めんつゆの材料を鍋に入れ火にかけて、1度煮立たせる。粗熱をとり冷やしておく。
- ② 手羽肉は一口大、干しいたけは水に戻してせん切りにし、Aの調味料で煮る。
- ③ 卵は薄焼きにし、錦糸卵にする。
- ④ トマトは薄切り、青じそはせん切り、オクラは茹でて輪切りにする。
- ⑤ そうめんを表記時間通りに茹で、ザルにあげて冷水で洗い、水気をきる。
- ⑥ 器にそうめんを入れ、冷やしためんつゆを注ぎ、具材を彩りよく盛りつける。