

サラダそうめん

つゆに豆乳を加えると、まろやかで、やさしい味になります。夏バテによる自律神経の乱れで胃の働きが低下している時は、内臓の冷えを防ぐため、冷たい物はゆっくり食べると良いです。加熱したしょうがに含まれるショウガオールは体を中から温める働きがあります。



ひとり分あたりの 栄養価

539
kcal

塩分
2.0
g

たんぱく質 28.3g 脂質 9.8g 炭水化物 79.1g

●材料（2人分）

・そうめん（乾燥）	2人前(200g)
・ミニトマト	4個
・なす	1本
・オクラ	2本
・しょうが	1かけ
・溶き卵	卵1個分
・鶏ささみ肉	2本

<A つゆ>

A	・だし汁	150mL
	・無調整豆乳	150mL
	・めんつゆ（ストレート）	大さじ4
	・ごま油	小さじ2

●作り方

- ① 熱したフライパンに油（分量外）をひき、溶き卵で薄焼き卵を作り、冷ましておきます。
- ② なす、すりおろしたしょうがを揉み込んだ鶏ささみ肉をそれぞれラップで巻き、なすは電子レンジ（600W）で3分加熱、鶏ささみ肉は2分加熱し、そのまま冷ましておきます。
- ③ たっぷりのお湯で、そうめんとおクラを一緒にゆで、流水でよく洗い水をきります。
- ④ 鶏ささみ肉は手でほぐします。
- ⑤ ミニトマトとなすとオクラは一口大に、卵はくるくると巻いて千切りにします。
- ⑥ そうめん、混ぜた<A>をかけ、④と⑤をのせ、ごま油をたらして、できあがり。

※ 体調によっては、ごま油やしょうがを減量、野菜は皮やタネを取り除き細かく刻むなど調整しましょう。

※ 「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。