

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。また、最後にかけるごま油の香りが食欲をそそります。夏野菜には抗酸化ビタミンが多く含まれ、疲労回復につながりますので、たっぷり食べましょう。



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)	<A つゆ>	
・ミニトマト	4個	・だし汁	150ml
・なす	1本	・豆乳	150ml
・オクラ	2本	・めんつゆ (ストレート)	大さじ 4
・しょうが	1かけ		
・卵	1個	・ごま油	小さじ 2
・鶏ささみ肉	2本		

●作り方

- ① 卵はボウルに溶いておき、熱したフライパンに油 (分量外) をひき、卵を薄くのばして焼きます。フライパンごとぬれた布巾の上で冷まします。
- ② なすと鶏ささみ肉はそれぞれラップで巻き、なすは電子レンジ (600W) で3分、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、しょうがはすりおろす。
- 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をのせて、ごま油をたらして、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。