

さいしょに野菜!きちんと野菜!!
野菜モリモリ 350

夏野菜冷や汁そうめん



サバ味噌煮缶を汁ごと使うことで、余分な調味料を使わず、簡単に作られて、減塩にもつながります!

エネルギー 548kcal 食塩 2.1g
野菜使用量 125g/1人分

健康応援レシピ!

~いつもの料理にプラスワン!!~

国保発!



【材料 2人分】

- ・きゅうり 1/2本
- ・トマト 1/2個
- ・オクラ 5本
- ・枝豆 約15さや
- ・そうめん 2束
- ・顆粒だし 小さじ1/3
- ・水 カップ1と1/2
- ・サバ缶(味噌煮) 1缶
- ・塩 ひとつまみ

【作り方】

- ①ボウルにサバ缶(味噌煮)を汁ごと入れて、サバを細かくほぐす。
顆粒だしを水で溶き、ボウルの中に入れて混ぜる。
- ②きゅうりは、薄く小口切りにし、塩をふりかけて軽くもみ、水気をきる。
トマトは、一口大の乱切りにする。オクラは、小口切りにする。
枝豆は、沸騰したお湯で4~5分程度湯がき、さやをむく。
- ③①の中に、②を入れる。
- ④冷蔵庫で③を冷やしている間に、そうめんをゆがく。
- ⑤③をそうめんの上にかける。



管理栄養士からのおすすめポイント

旬の野菜は、味もよく栄養価が高いことが特徴です。夏野菜には水分が多く含まれており、体の熱を外に出してくれるので、夏バテ防止になります。食欲不振の時には、のど越しよいそうめんなどがおすすめです!夏野菜冷や汁そうめんを食べて、夏バテしらずの元気な体で暑い夏をのりきりましょう!