

7月ver.

夏バテ予防

管理栄養士が考えたおすすめレシピ たっぷりトマトとオクラのそうめん

材料 (2人分)

そうめん	…4束	A	トマトジュース(無塩)	…200ml
オクラ	…3本		水	…100ml
トマト	…1個	A	ポン酢	…大さじ2
大葉	…4枚		ごま油	…大さじ1
ツナ缶(水煮)	…1缶		酢	…小さじ1



1人分448kcal／塩分2.4g



つくり方

- ①オクラはヘタの先端を切り落とし、ガクを取り除く。塩(分量外:小さじ1/2)で板ずりし、よく洗い、耐熱容器に互い違いに並べ600Wの電子レンジで40秒加熱する。冷めたら、5mm幅の輪切りにする。トマトは1.5cm角に、大葉は千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、そうめんを入れて袋の表示時間通りに茹でる。茹で上がったら冷水にさらし、水気を切る。
- ③器に②を盛り、混ぜ合わせたAをかける。
- ④ツナ、①のオクラ、トマト、大葉の順にのせる。



麺類はつるっと食べられて夏の食事に便利ですが、「麺類と薬味だけ」の食事は、栄養が偏り、夏バテや体調不良の原因に…。麺+たんぱく質+野菜を組み合わせ、食べましょう！
今回はそうめんにつな缶(たんぱく質)と旬のオクラ、トマト(野菜)を合わせたレシピです♪

鶴見区医師会在宅部門