

7月ver.

／脱水対策／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

冷やし坦々スープ

材料 [2人分]

豚挽き肉	…100g	A	無調整豆乳	…300ml
絹ごし豆腐	…150g		鶏ガラスープの素	…小さじ1
もやし	…1/2袋		塩	…少々
きゅうり	…1/2本			
ラー油	…小さじ1	B	みそ	…小さじ1
粗挽きこしょう	…少々		コチュジャン	…小さじ1
氷	…適量		みりん	…小さじ1
			にんにく(おろし)	…小さじ1/2



1人分266kcal／塩分1.7g



作り方

- ①きゅうりは千切りに、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器にもやしを入れ、ふんわりとラップをし、500Wの電子レンジで3分ほど加熱する。
- ③別の耐熱容器に豚挽き肉と《A》を入れ混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで火が通るまで2分ほど加熱する。
- ④器に《B》を入れよく混ぜ合わせ、氷、①の豆腐、③を入れる。
- ⑤④に①のきゅうりと②をのせ、ラー油、粗挽きこしょうをかける。



暑くて食欲が落ちる季節におすすめの冷たいスープです。きゅうりやもやしは水分が多く含まれる食品です。食事を通して効率的に水分補給を!!