

7月ver.

／夏バテ予防／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

さっぱり冷麺風そうめん

材料【2人分】

そうめん	…3把	キムチ	…40g
豚肉	…80g	ゆで卵	…1個
(こま切れ)		酢	…大さじ2
トマト	…1/2個	白だし	…大さじ1
きゅうり	…1/2本	鶏ガラスープの素	…小さじ1
にんにく	…1かけ	水	…2カップ
ごま油	…大さじ1		



1人分447kcal／塩分2.5g



つくり方

- ① トマトはくし形切り、きゅうりは千切り、ゆで卵は半分に切る。
にんにくはみじん切り、キムチはお好みの大きさにざく切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜあわせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ フライパンにごま油と①のにんにくを入れて熱し、香りが立ったら、
豚肉を加え、火が通るまで炒める。
- ④ 鍋にお湯を沸騰させ、そうめんを記載通りに茹で、お湯を切り、冷水で冷やして水気を切る。
- ⑤ 器に④を盛り、③の豚肉と①のトマト、きゅうり、ゆで卵、キムチをのせ、②の汁をかける。

そうめんは単品にないがちですが、冷麺風にすることで野菜やたんぱく質と一緒に
とることができ、バランスの良い1品に！暑い夏でも食べやすいさっぱりとした味付けです。
ビタミンB1を豊富に含む豚肉はビタミンB1の吸収を助けるアリシンを含む
にんにくと一緒に食べると◎



鶴見区医師会在宅部門