



食欲がないときに レシピ

夏野菜たっぷりそうめん



みょうがをたっぷり入れると味にアクセントがついておいしいです



栄養素(1人分)

エネルギー:273 kcal、たんぱく質:10.3 g、脂質: 6.4g、炭水化物:46.2 g[食物繊維:4.2g]、食塩相当量:2.3 g

材料(2人前)

| | | | |
|-------|-------|-----------|-----------|
| ・そうめん | 2束 | スープの材料 | |
| ・豚ヒレ肉 | 120g | ●豆乳 | 200 cc |
| ・卵 | 1個 | ●ごま油 | 小さじ 1/2 |
| ・トマト | 1/2g | ●水 | 50cc |
| ・ナス | 1/2 個 | ●にんにくチューブ | 2cm |
| ・きゅうり | 1/2g | ●オイスターソース | 小さじ 1 |
| ・みょうが | 2本 | ●鶏ガラだし | 大さじ 1/2 弱 |
| ・おくら | 4本 | ●白ごま | 小さじ 1 |

作り方

- ① 豚肉、オクラはさっとゆで、ナスは1分程度レンジにかけます。この際にゆで卵も作り、半分に切っておきます。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ③ ●を混ぜてスープを作ります。
- ④ お湯を沸かしそうめんを3分程度茹でます。ゆで上がったたらザルに取り流水でしっかりと洗い、水気を切ります。
- ⑤ 盛り付けたら完成です。