

えのきそうめん



7月のテーマ ～おなか回りが気になる人向け～



＊・・・献立意向・・・＊

- ＊ 夏の定番料理であるそうめんは、単品だと栄養が偏ります。
そうめんの量を減らして、**えのき茸**を加えると見た目は変わらず、**糖質を減らして食物繊維がアップ**します。
- ＊ 鶏ささみと温泉卵で**たんぱく質**も摂れます！
- ＊ 薄焼き卵やかにかまぼこなどのたんぱく質食品、夏野菜などをのせても OK◎

～今回の食材に含まれている栄養素や効果～

鶏ささみ

ダイエット中におすすめ◎
高たんぱく・低脂質

鶏むね肉

卵

手軽にとれる
「完全栄養食」

オクラ

悪玉コレステロールを減らす

トマト

様々なビタミン

献立名：えのきそうめん

1人分栄養価：エネルギー403kcal たんぱく質31 g 脂質4.4 g 炭水化物 62.8 g 食塩相当量1.0 g

材料：2人分

そうめん	3束(150g)
えのき茸	1袋
鶏ささみ	3本(150g)
A	酒 小さじ1/2
	塩 少々
	こしょう 少量
オクラ	4本(40g)
きゅうり	1本(100g)
ミニトマト	4個(20g)
温泉卵(市販品)	2個
つゆ	めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
	水 大さじ3

- ① 鶏ささみはフォークで数か所刺し、耐熱容器に入れてAをもみこむ。ラップをふんわりかけて電子レンジ(600w)で2分加熱、粗熱がとれたら割く。
- ② えのき茸は石づきを切り除きほぐす。オクラはがくをむく。きゅうりはせん切り、ミニトマトはへたをとる。
- ③ オクラはさっと茹でて、斜め半分に切る。
- ④ そうめんを袋の表示どおりに茹でる。茹で上がる20秒位前にえのきを加える。ざるにあげ、冷水でよく冷やす。
- ⑤ 器に④を盛り、オクラ、きゅうり、ミニトマト、鶏ささみ、温泉卵をのせ、つゆをかける。

