

今月のオススメレシピ

2019.8
第65回
担当:森山

第65回のテーマ「夏のピリ辛レシピ」

夏の代表的な食べ物のひとつであるそうめん！
食欲がわかない暑い日に、ひんやりピリ辛麺は
いかがでしょうか(^_^)??

ビビンバ風 ピリ辛そうめん

材料(2人分)

・そうめん 2束(200g)	★	・ｺｰﾁﾝｼﾞｻﾝ 大さじ2
・卵 1個		・めんつゆ 大さじ2
・なす 1/2本		・酢 大さじ1
・きゅうり 1本		・ごま油 大さじ2/3
・トマト 1/2個		・水 大さじ2
・白ごま 少々		



栄養成分(1人分)

エネルギー:	503kcal
たんぱく質:	6.4g
脂質:	8.2g
炭水化物:	89.3g
食塩相当量:	3.1g

調理時間15分

◎本レシピではめんつゆ3倍濃縮を使用しています

下準備:好みのかたさに卵を茹でておく

作り方

- ① なすを縦半分に切り、斜め薄切りにする。きゅうりは薄い輪切りにする。トマトは6等分のくし切りにする。ゆで卵は縦半分に切る。
- ② ボウルに塩小さじ1(分量外)と水100ml(分量外)を入れて混ぜ、なす・きゅうりを入れて混ぜる。全体が浸かるようにラップをし、10分ほど置いて水気をしぼる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、そうめんを表示時間通り茹でる。水にさらしてぬめりを取り、水気を切る。
- ④ ボウルに★を入れて混ぜ、③を加えよく和える。
- ⑤ 器に④を盛り、②・トマト・ゆで卵をのせ、白ごまをちらして完成。

管理栄養士のヒトコト!

暑さで疲れやすい夏は、普段以上にしっかり栄養を摂る必要があります。そうめんは食欲がないときでも喉を通りやすいですが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。夏になると炭水化物中心の食事になりやすく、たんぱく質やビタミンなどの栄養素が不足しがちです。旬の夏野菜をたっぷり取り入れて夏バテを予防しましょう。お好みの食材で作ってみて下さいね^^

