

そうめんレシピ 3品

たんぱく質もとれるよ!!



冷し中華風そうめん

材料 2人分	
トマト	... 1/2個
きゅうり	... 1/2本
ハム	... 4枚
ゆで卵	... 2個
A	
しょうゆ	... 大さじ3
砂糖、酢	... 各大さじ2
水	... 大さじ1
ごま油	... 大さじ1/2
そうめん	... 2~3束

＜作り方＞

- ① トマトはくし形切りにする。きゅうりとハムは細切りにする。ゆで卵は半分に切る。
- ② Aは混ぜ合わせておく。
- ③ ゆでたそうめんを器に盛り、②をかけ、①を並べる。



しらすとオクラのごま油塩そうめん

材料 2人分	
オクラ	... 6本
しらす	... 40g
A	
ごま油	... 大さじ2
塩	... 小さじ1/4
粗びき黒こしょう	... 3ふり
そうめん	... 2~3束
卵黄	... 2個分
白いりごま	... 適量

＜作り方＞

- ① オクラはカブとヘタの先端を取り除き、塩小さじ1/2 (分量外) をふって板ずりする。水で洗い、水気をふき取る。
- ② 耐熱皿に①を重ねらないよう並べ、ラップをかけて電子レンジで1分加熱する。粗熱がとれたら、5mm幅の小口切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせる。
- ④ ゆでたそうめんを器に盛り、オクラ、しらす、卵黄の順に盛り付ける。③をかけ、白いりごまをふる。

アボカドキムチそうめん

材料 2人分	
アボカド	... 1個
A	
キムチ	... 100g
しょうゆ、ごま油、白だし	... 各小さじ2
かつお節	... 2g
そうめん	... 2~3束
温泉卵	... 2個
白いりごま	... 適量

＜作り方＞

- ① アボカドは半分に切り、種と皮を除いて、1.5cm角に切る。
- ② ボウルに①とAを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ゆでたそうめんを器に盛り、②をのせる。中央に温泉卵をのせ、白いりごまをふる。

吉岡町食生活改善推進員(寺上)

