

冷やしそうめん



栄養成分(1人前)

カロリー	300kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	3.8g
炭水化物	47.2g
塩分	6.2g

【材料(2人前)】

そうめん	2束(100g)	【梅おろしだれ】	
卵	1個	めんつゆ(3倍希釈)	大さじ1.5杯
煮椎茸	4枚	大根	100g
胡瓜	2/3本	梅干し	2個
ツナ缶	1缶	水	大さじ3杯
カニカマ	4本		

【作り方】

①



胡瓜を細切りにする。

②



煮椎茸を細切りにする。

③



カニカマを食べやすい大きさに割く。

④



梅干しは種を取り除き、細かく叩く。

ゆで卵は半分に切る。

⑤



めんつゆ、水、大根おろし、叩いた梅干しを混ぜ、梅おろしだれを作る。

⑥



茹でたそうめんを水洗いし、ざるに上げて水気を切る。

⑦



そうめん具材を盛り付ければ完成！

⑧



アレンジレシピ①
【トマトだれ】

- ・トマト 1個
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・めんつゆ(3倍希釈) 大さじ1.5
- ・水 大さじ3

⑨



アレンジレシピ②
【ピリ辛豆乳だれ】

- ・めんつゆ(3倍希釈) 50cc
- ・豆乳 150cc
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・白すりごま 大さじ1



食欲がないときにオススメのメニューです。
ゆで卵、ツナ缶、カニカマをのせているので、たんぱく質もしっかり摂れます。

梅おろしだれ以外のたれのアレンジレシピも載せているので、お好みの味で試してみてください。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeで
このレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

