

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆夏野菜そうめん◆◇

1人分エネルギー：438kcal

塩分：2.5g

<材料：4人分>

そうめん・・・・・・・・6束
鶏ささみ・・・・・・・・4枚
酒・・・・・・・・大さじ1
卵・・・・・・・・2個
かぼちゃ・・・・・・・・200g
きゅうり・・・・・・・・1本
トマト・・・・・・・・1個
大葉・・・・・・・・4枚
めんつゆ・・・・・・・・適宜



<作り方>

- ① そうめんはたっぷりのお湯で茹でて冷水にとり、ざるにあげておく。
- ② 鶏ささみは耐熱皿に入れて、酒をふりかけてラップをし、レンジで2～3分（500w）加熱し、ほぐす。
- ③ 卵はゆで卵にし、輪切りにスライスする。
- ④ かぼちゃはうすくスライスし、フライパンで両面を焼く。
- ⑤ きゅうり、大葉はせん切り、トマトはくし形に切る。
- ⑥ 器にそうめんを入れ、具を盛り付け、上からめんつゆをかける。

