



ゲンキ
レシピ

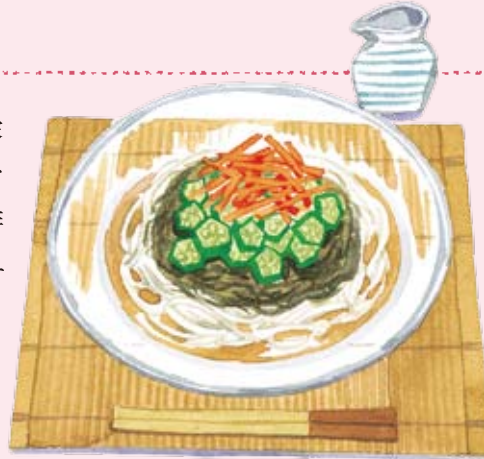
もずくそうめん

○調理時間:5分 ○エネルギー:約210kcal

○塩分量:0.5g

栄養補給

「そうめんと薬味だけ」では栄養が偏ります。簡単な具材を加えて栄養を補いましょう。酢は食欲を増進するほか、クエン酸の補給にもなります。



材料(2人分)

- 生もずく … 100g
- ニンジン … 5cm
- 麺つゆ … 1/4カップ
- オクラ … 4~5本
- そうめん … 2把
- 酢 … 1/4カップ

作り方

- ① 麺つゆは酢を入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- ② そうめんをゆでて冷水で冷やす。
- ③ そうめんをゆでている間にオクラをさっとゆでて輪切りにし、ニンジンは千切りにする。もずくは長い場合は半分に切る。
- ④ 冷水で冷やしたそうめんを器にのせ、上からもずく、オクラ、ニンジンをのせて、冷やしておいた麺つゆを回しかける。

Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webで見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～