

冷しゃぶ風そうめん



3歳児以上
向き




1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：239 kcal 塩分：1.4 g 野菜の量：



(子ども用)カロリー：119 kcal 塩分：0.7 g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。



：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

暑い日でも食べやすい栄養価の豊富なそうめんを作りました。手軽に作れ、夏バテを防止にもなります。アボカドは早く切ると変色するので出来上がる直前に切りましょう。他のお好みの野菜を使って頂いても美味しく出来ます。

材料(大人2人分 + 子ども1人分)

そうめん	2輪	豆苗	25g
なす	1/2本	プチトマト	5個
豚小間肉	100g	ごま	少々
アボカド	1/2個	めんつゆ	100ml
えのき	30g	(水と合わせて)	100ml

※野菜等の材料は1/5程度を子ども用とし、準備してください。

つくり方

1. なす、えのき、豆苗、プチトマトを食べやすいサイズに切っておく。なす、えのきについては電子レンジ(600W)で大人用材料は2分程度、子ども用は50秒程度加熱し、火を通しておく。
2. 豚肉を湯がいておく。大きい場合は食べやすい大きさに切っておく。
3. そうめんをゆがいておく。市販のめんつゆを水で割って準備しておく。(標記されている割合で良い。子ども用についてはそれよりも薄めて作っておく)
4. アボカドを食べやすいサイズに切る。器に3のめんつゆを入れ、そうめんを入れたら材料を盛りつけ、ごまを振りかければ出来上がり。

