



栄養価 (1人分)

エネルギー 628 kcal

たんぱく質 25.6 g

塩分 4.3 g

材料 (2人分)

- ・そうめん 200 g
- ・鯖水煮缶 100 g
- ・豆乳 200ml
- ・野菜ジュース 100ml
(食塩無添加)
- ・めんつゆ 60ml
(3倍濃縮)
- ・白すりごま 大さじ2
- ・大葉 4~5枚
- ・キムチ 60 g

作り方

- ① そうめンを茹でて、器に盛る。
- ② 鯖水煮缶は取り出して煮汁ごとほぐす。
- ③ ②、豆乳、野菜ジュース、めんつゆを混ぜて、①にかける。
- ④ ③の上すりごま、千切りにした大葉を盛り付け、キムチを添える。

コツ・ポイント

- ・さっぱりしたそうめんも良いのですが、栄養不足になりがちです。そうめんを茹でたら、あとは火を使わずに調理できます。豆乳とすりごま、大葉で缶詰独特の臭いを抑えられ、夏場に不足しがちなたんぱく質をしっかり摂りましょう。アクセントにキムチがおすすめです。