



## ～夏野菜シリーズ～ **七夕そうめん**

### 【1人あたりの栄養量】

エネルギー	531kcal	たんぱく質	29.1g
脂質	8.7g	炭水化物	78.6g
塩分	3.3g		

### 【材料(2人分)】

* (乾)そうめん	200g
* オクラ	2本
* 卵	2個
* サラダ油	小さじ1
* 鶏ささみ	2本
* きゅうり	1/2本
* ミニトマト	3個
* めんつゆ(3倍濃縮)	50cc
* 水	250cc



### 【作り方】

- ①オクラは沸騰したお湯に塩(分量外)を入れて茹で、ヘタを落とし斜め半分に切ります。
- ②ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、塩少々(分量外)を加えてよく混ぜます。  
油を引いたフライパンで薄焼き卵を作り、粗熱がとれたら千切りにします。
- ③ミニトマトはヘタを取り半分に切ります。きゅうりは千切りにします。
- ④鶏ささみは酒(分量外)を入れたお湯で茹で、ほぐしておきます。
- ⑤そうめんはたっぷりのお湯で商品の表示通りに茹で、流水でぬめりをとります。
- ⑥めんつゆと水を混ぜてかけつゆを作ります。
- ⑦そうめんと①、②、③、④を器に盛り、⑥のつゆをかけて出来上がりです。

※茹でた人参を星型にして飾ると、より七夕らしくなります。

※市販の茹であがったそうめんを使用すると、簡単に作ることができます。

### \* 栄養士MEMO \*



7月～9月が旬であるオクラには、弱った胃腸の働きを整える効果があるといわれていますので、夏バテで食欲が低下している時などにぴったりです。一説では、平安時代から七夕に1年間の無病息災を祈願してそうめんを食べていたそうです。日本の風習を楽しんでみてください。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士