

食育指導員考案！暑さ乗り切るお手軽レシピ

主食

副菜

主菜



お酢で元気に！ さっぱりもずくそうめん

栄養価（1人分）
エネルギー 219kcal
たんぱく質 13.1g
食塩相当量 2.1g
野菜量 80g

材料（2人分）

そうめん	2束
サラダチキン	1パック(60g)
きゅうり	1本
冷凍オクラ	60g程度
もずく酢	2パック(60g×2)

POINT

冷凍オクラの代わりに生オクラでもOKです。お好みでめんつゆ、マヨネーズ等を足して味変して楽しんでください。

作り方

- (1) 冷凍オクラをパッケージに記載された方法で解凍しておく。
- (2) 湯を沸かす間に、きゅうりは千切りにし、サラダチキンは細長く切る。
- (3) そうめんを茹でる。
- (4) 器に水気をきったそうめんを盛り、その上にきゅうり、サラダチキン、オクラを盛り付け、最後にもずく酢をかける。



管理栄養士からの熱中症予防のポイント

暑さで調理する力が湧かないときにもおすすめ。
短時間でできる主食・主菜・副菜のそろった一品です。