



(1人分) エネルギー565kcal タンパク質18.3g 脂質16.0g 鉄分1.7mg

そうめん盛合せ

<材料・1人分>

そうめん盛合せ

そうめん……………75g
卵……………1/2個(25g)
胡瓜……………30g
ロースハム……………20g
飾り野菜(オクラなど)…適宜
市販のめんつゆ……………60g

具

薬味

青ねぎ・土生姜……………適宜

天ぷら

えび大……………1尾
れんこん……………20g
三度豆……………10g
小麦粉・卵・揚げ油

大根卸し

大根……………15g

フルーツ びわ……………2個

1

そうめんは好みの硬さに茹でる。

2

そうめんを茹でている間に錦糸卵を焼き、胡瓜とハムも千切りにしておく。

3

②を皿に彩りよく盛付ける。

<注意点>

そうめんは食欲の下がる暑い夏にのどごしがよく、早く出来上がるので便利です。しかし腹水のある方は食塩を抑えるために柑橘類・香味野菜・香辛料を利用し、麺汁を少量にします。食道動脈瘤のある方は香辛料の使用を抑えます。