

# 脂肪肝の夏メニュー 1



(1人分) エネルギー449kcal タンパク質18.2g 脂質8.9g

## 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

#### 冷奴

絹こし……………75g  
みょうが……………適宜

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1束50g200kcalあります。流しソーメンなど量が不明になるような食べ方には注意してください。物足りない場合はもやし・茄子など野菜でボリューム感を出しましょう。麺類は早食いになりがちですので、よく噛むようにしましょう。