



## そうめん盛合せ

【1人前】 エネルギー463kcal タンパク質18.4g 脂質8.6g

### 材料・1人分

#### そうめん盛合せ

- そうめん …………… 75g
- 卵 …………… 1/2個 (25g)

#### 具

- 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

#### 薬味

- 青ねぎ・土生姜 …… 適宜

#### 冷奴

- 絹ごし …………… 75g
- みょうが …………… 適宜

#### フルーツ

- すいか …………… 2切れ

- 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50g 200kcal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。