



## そうめん盛合せ

【1人前】 エネルギー449kcal タンパク質18.2g 脂質8.9g

### 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 …………… 適宜
- 土生姜 …………… 適宜

#### 冷奴

- 絹ごし豆腐 …………… 100g
- みょうが …………… 適宜

#### フルーツ

- 西瓜 …………… 150g

- 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や茄子などでボリュームを増やしましょう。バランスも良くなります。