



そうめん盛合せ

【1人前】 エネルギー565kcal タンパク質18.3g 脂質16.0g 鉄分1.7mg

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

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控えるために柑橘類・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控えます。