



(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

具	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

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。