

# じゅんさいそうめん

管理栄養士のレシピ No.74

だんだん暑くなってきたので、今回のレシピは食欲がないときもつるりと食べられる涼しげなそうめんです。冷房で体が冷えたときは温かいにゅうめんにしても。

じゅんさいは食物繊維が豊富なため、便秘解消の効果があります。また抗酸化作用のあるポリフェノールも多く含んでいます。

## 材料（2人分）

そうめん 200g  
じゅんさい（生） 100g

そうめんのつゆ  
・水 200ml  
・しょうゆ 大2  
・砂糖 小2  
・顆粒だし 小1



1人分 エネルギー373kcal 塩分3.7g 調理時間 10分

※そうめんは茹で麺で栄養計算しています。

※塩分はつゆを全部飲んだ時の塩分です。

麺を食べ終わった後のつゆを飲むのは控えましょう。

## 作り方

- ①じゅんさいはさつとゆでて、冷水にとる。
- ②そうめんを表示通りに茹でる。
- ③そうめんのつゆの材料を混ぜておく。
- ④そうめんがゆであがったら冷水で洗い、器に盛ってつゆを注ぐ。
- ⑤じゅんさいをそうめんの上のにのせて完成。

（写真は飾りで食用菊を散らしています）