

★★ 野菜ジュースでさっぱりそうめん ★★

※栄養価 1 人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム
317kcal	10.8g	4.4g	1.5g	45mg



材料	3 人分	作り方
そうめん	4 束(約 200g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 生姜をすりおろし、A を全て混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。 2. ツナ缶は油を切っておく。 3. ミントマトは半分に切り、大葉はせん切りにする。 4. オクラは塩(分量外)をふって板ずりし、洗ってラップに包み電子レンジ(600w)で 30 秒加熱する。冷水に取り、輪切りにする。 5. そうめんは茹でて冷水にとり、さっと洗ってザルに上げて水気を切る。 6. 器にそうめんを盛り、1 をかけ、ツナと野菜をのせる。
ミニトマト	8 個	
オクラ	6 本	
大葉	6 枚	
ツナ缶	1 缶	
A { 野菜ジュース	400ml	
めんつゆ(3 倍濃縮)	60ml	
しょうが	1 かけ(約 20g)	

野菜はきゅうりや冷凍えだまめに、ツナは豚しゃぶやハムに替えるなど、アレンジがしやすいレシピです。



めんつゆに野菜ジュースを入れて、いつもと違う味わいを楽しんでみませんか。うどんや冷製パスタで作ってみるのもおすすめです。