

そうめんチャンプルー

夏バテ気味でもツルツルとしたのと越してサッパリと食べやすいそうめんですが単品では栄養が足りません。そうめんにプラスしてたんぱく質や野菜を組み合わせることで栄養バランスの良い献立になります。夏バテ予防に是非お試しください♪



塩分は
1人分
1.1g



材料（2人分）
そうめん…100g



1把 50g や 1把
100g のそうめんが
あります。

（合わせ調味料）

酒…大さじ 1/2
醤油…大さじ 1/2
塩コショウ…少々

【具材はお好みでOK!】

豚小間肉又はひき肉…100g
（※肉が苦手な方はツナ缶でもOK）
卵…1個
玉葱…半分（長ネギは加熱でややと
ろみが出るので玉葱を使います。）
ピーマン…1個

E：約 447Kcal/一人分
T：30分間

- ① 【下準備】野菜は一口大に切り、そうめんは少し固めに茹でて流水で洗い水気を良く切ってごま油大さじ1杯をまぶしておく。
（※そうめんがくっつかないポイントです！）
- ② フライパンにサラダ油大さじ1杯を熱して炒り卵を作り、一旦取り出す。
- ③ 続けて先程のフライパンで油を入れずに豚肉、野菜を炒める。蓋をして蒸し焼きにする。火が通って具が柔らかくなったら、そうめん、合わせ調味料を加える。（そうめんを混ぜすぎると粘りが出るので注意）最後に炒り卵を合わせる。

いのうえ・かずよ

管理栄養士

日本糖尿病療養指導士

『今後もヘルシー、おい
しい、簡単レシピをご提
案します』

