

献立名「 野菜たっぷりそうめん 」

献立の特徴； 単品で食べがちなそうめんだが、野菜をたくさん摂ることができる。材料や味の工夫ができる。

調理のポイント； そうめんを茹ですぎない。

食品材料	純使用量 (g) (4人分)	作 り 方
そうめん(乾)	100g	ドレッシングを作る。 鍋に水・粉寒天を入れ、混ぜながら煮溶かし、2分ほど沸騰させる。 Aの調味料の残りを混ぜながら順に加える。 器にもりつけ、そうめん上添える。 そうめんを茹でる。 トマトは1cm角に切る。なす・オクラ・いんげん・ささ身は茹でて、食べやすいようにほぐす。 わかめは水で戻し、さっと湯通しする。 器にレタスを敷き、そうめんを盛る。 を彩りよく飾る。ドレッシングは食べる時に散らす。
トマト・なす	各120g	
オクラ	50g	
ささ身	60g(1本)	
わかめ(干)	8g	
レタス	60g	
<ドレッシング>	160g	
A { 水	4g	
粉寒天	大さじ1	
すりごま	小さじ1	
砂糖	各大さじ2	
しょうゆ・酢	5	
豆板醤	3	
ごま油		

【1人あたり】 野菜の重量 88g

【1人当り栄養価】エネルギー；161kcal、脂質；2.9g、食物繊維；2.8g

バリエーション

- ・ドレッシングの粉寒天は分量を1gに減らすと、とろりと仕上がる。
- ・ささ身をハムに替えてもよい。
- ・わかめは海藻ミックスに替えてもよい。
- ・主食として食べる時は、ソーメンの量を増やす。

