

→今月の【 簡単レシピ 】 2021/7 更新

夏といえば『そうめん』の季節です。「昼はパパッとそうめんですぐに済みます」方も多いのではないのでしょうか？

今月は簡単で栄養満点、ビタミンやミネラル豊富な『にぎやかに～トッピング素麺』をご紹介します。

**簡単レシピ 『にぎやかに～トッピング素麺』**

**【材料 3人分】**

素麺(4束)	200g
ゆでタコ	100g
焼き豚	100g
卵	1個
なす	100g
ゴマ油	3g
薄口醤油	小さじ 2/3
胡瓜(1本)	100g
トマト(1個)	100g
オクラ(6本)	60g
ミョウガ	30g
しその葉	3枚
乾燥ワカメ	3g
生姜	10g
めんつゆ	100cc

**【作り方】**

- ゆでタコは薄いスライス、焼き豚は干切、卵はスライスで薄く焼いて干切にする
- なすはヘタを取って縦半分に切り、さらに斜めスライスにしてボールに入れる。塩分量外(を振ってしんなりしたら、軽く絞って水気を切り、調味料で和える)
- 胡瓜、オクラ、ミョウガ、しその葉は干切、トマトはスライス切、ワカメは水分量外で戻す
- 沸騰したお湯で素麺をゆでて、好みの硬さになったらザルに上げて流水で粗熱をとり、器に盛り付けて水を散らす
- ①②③を器に盛る

**食べ方**

※めんつゆは少し大きめの器に入れ、そにお好みの具材をトッピングします。素麺を加えて軽く混ぜてからお召し上がりください。



○栄養量(1人分) エネルギー458kcal 塩分3.3g