

7月ver.

夏バテ予防!

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# 旨だれ野菜と茹で豚のそうめん

## 材料

【2人分】

そうめん	…4把(200g)
豚バラ薄切り肉	…120g
トマト	…1個
オクラ	…6本
酒	…大さじ1/2
A	[
めんつゆ	…大さじ2
(2倍濃縮)	
鶏ガラスープの素	…小さじ2



1人分407kcal / 塩分2.4g



## 作り方

- ①オクラはネットのままこすり洗いし、薄い小口切りにする。トマトは1cm角に切る。
- ②鍋に水600cc(分量外)と酒を入れ、沸騰したら弱火にする。豚バラ薄切り肉を入れ、ほぐしながら火が通るまで茹で、ザルにあげて水気をきり、粗熱をとる。
- ③別の鍋にお湯を沸騰させ、そうめんを記載通りに茹でる。お湯をきり、冷水で冷やす。
- ④器に水気を切った③を盛り付け、その上に②を乗せ、混ぜ合わせた①とAをかける。



単品にないがちなそうめんと、疲労回復効果が期待できる豚肉や夏バテ防止に必要な栄養素を豊富に含む夏野菜と一緒に摂れるレシピです!