

ヘルシー野菜そうめん(主食)



1人当たりの栄養価

エネルギー 307kcal 食塩相当量 2.0g

野菜の量 108g(1日の野菜摂取量 350g)

【抗酸化作用バツグンの緑黄色野菜!】

◎皮膚の健康を守る：ピーマン類に多く含まれるビタミンCはコラーゲンを作る手助けとなり、シミやしわを防ぎます。

◎生活習慣病予防：ニンジンや青シソに多く含まれるカロテンは体内でビタミンAに変化し、強い抗酸化作用と免疫力で、がんや動脈硬化の予防につながります。

材料(4人分) 調理時間 15分

そうめん(乾) 300g、ピーマン1個、赤パプリカ1/4個、ニンジン1/4本、キュウリ1/2本、シメジ1パック、ダイコン10cm、青シソ8枚、ミョウガ3個

【タレ】梅干大2個、かつお節小袋1袋(5g)

A:だし汁 240cc、しょうゆ・みりん各大さじ2、水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1に水小さじ2を加えて溶いたもの)

作り方

- ① シメジを小房に分け、野菜は全て3cm長さの千切りにする。
- ② ①とそうめんをゆでる。
- ③ 梅干の種を除いて刻み、かつお節は袋ごともんで細かくする。
- ④ 鍋にAと③を入れてひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ冷ます。
- ⑤ そうめんを器に盛り薬味をのせる。