

季節の素材で

医食同源

れしぴ

夏バテ防止！

冷製そば米汁

今回は、旅先の徳島県で出会った食材「そば米」をご紹介します。雑炊として地元で作られているものを、さっぱり食べやすく冷製にアレンジしました。



材料 【2人分】

そば米	100g
サラダチキン	50g
ミニトマト	2個
オクラ	2本
きゅうり	30g
うどんスープの素	1袋
お湯	400ml
レモン汁	少々

【1人分の栄養価】
[エネルギー] 224kcal
[塩分] 1.1g

作り方

- ① そば米はよく洗って、水から茹でる。柔らかくなったら流水で冷やし、ざるで水気を切る。
- ② ミニトマトは半分に、オクラは小口切り、きゅうりは細切り、サラダチキンはほぐしておく。
- ③ うどんスープをお湯で溶かして、冷蔵庫で冷やす。
- ④ そば米の上に具材を並べてスープを注ぎ、仕上げにレモン汁をひとまわしお好みでかける。



おすすめ アレンジ

上にのせる具材はお好みで好きな野菜（生野菜でも温野菜でもソテーでも◎）にアレンジOKです。徳島県では根菜や鶏肉などを入れて、雑炊にして「そば米汁」と親しまれています。温かく食べたいときには参考にしてみてください。



栄養素

そば米とはそばの実を茹でて殻を取り除き、乾燥させたものです。そばに多く含まれるルチンやトリプトファンには代謝を上げる働きがあるので、ダイエットや冷え性予防の効果が期待できます。また、夏バテ予防にはビタミンB1、クエン酸、ビタミンCの3つの栄養素が必要です。今回のレシピでは、そば米に豊富に含まれるビタミンB1、レモンのクエン酸、野菜のビタミンCを一度に摂れます。夏バテすることなく夏を乗り越えましょう。

医療栄養科 管理栄養士

あくつ ともか
阿久津 朋香