季節の素材で

医食同源れしぴ

夏野菜の揚げびたしそうめん

様々な野菜が収穫できる夏。
今回は色とりどりの野菜をたくさん使い、
夏にピッタリなそうめんと合わせてみました。

材料 【2 人分】

ゆでそうめん	300g
なす	1 本
ズッキーニ	1/2 本
オクラ	4 本
ミニトマト	2 個
黄パプリカ	1/4 個
赤パプリカ	1/4 個
鶏むね肉	60g
酒	小さじ 2
こしょう	少々
めんつゆ	(3 倍希釈)大さじ 3

【 1人分の栄養価 】
[エネルギー] 570kcal
[塩分] 3.0g

作り方

1. 耐熱皿に鶏むね肉と酒を入れ、こしょうを両面に振り、ふんわりラップをして電子レンジ500Wで6分加熱する。
2. なすは4つ切りにして表面に切り込みを入れる。ズッキーニは厚さ7ミリの輪切り、オクラはヘタの周りの硬い部分を面取りする。パプリカは1.5cmほどの細切りにする。
3. ❷の野菜類を180℃の油で素揚げする。
4. 袋の中にめんつゆと素揚げした野菜を入れ10分漬ける。
5. 鶏むね肉をほぐす。
6. お皿にそうめんを盛りつけ、漬けておいた野菜、ミニトマト、鶏ほぐしをトッピングし、めんつゆを上からかける。

おすすめアレンジ

酢を加えると酸味が加わり、食欲増進にもつながります。

オクラの栄養素

オクラにはビタミン、ミネラルが多く含まれます。その中でも、ビタミン B1 はピーマンの 3 倍と豊富です。疲労回復に効果があり夏バテ予防におすすめです。

栄養課 管理栄養士
山川（やまかわ） 小百合（さゆり）