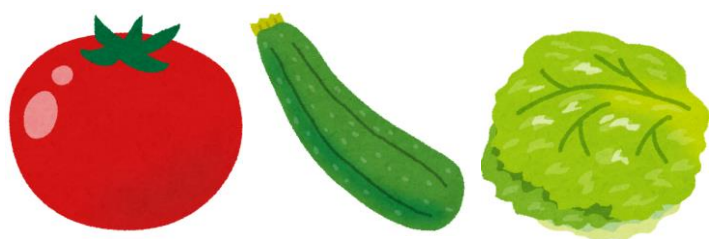
暑い夏でもしっかり食べよう！冷たいそうめん鍋
世代別健康に配慮したメニュー（シニア世代）

《冷たいそうめん鍋》

※写真のそうめん鍋は2人分です



1食分の参考献立

冷たいそうめん鍋、枝豆蒸しパン、スイカ

【材料】（2人分）

そうめん ･････････ 100g
トマト ････････････ 100g
レタス ････････････ 100g
ズッキーニ ･･････ 60g
豚もも肉（赤身） 100g
酒 ･･･････ 小さじ1
水 ････････････ 500cc
水 ････････････ 400cc
コンソメ ････ 小さじ2
塩 ････････ 小さじ1/2
粗びきこしょう ････ 少々

※小さじ1は5ccです。

【作り方】

①豚肉は一口大に切る。沸騰したお湯の中に酒を入れ、肉をサッと湯通しする。
②トマトはくし切り、レタスは 一口大のザク切りするか手でちぎる。
ズッキーニは5㎜幅の輪切りにする。
③鍋に水1カップを入れ、沸騰したらコンソメと塩を入れて溶かす。
④③にズッキーニ、トマト、レタスの順に入れサッと煮る。火を止めて豚肉を加える。
⑤④の粗熱を取り、冷めたら冷蔵庫で冷やす。
⑥食べる直前にそうめんをゆで、冷えた鍋に入れる。
⑦粗びきこしょうをかける。

ここがポイント！

塩味を効かせるために、鍋の汁は少なめにしているよ！

©長野県アルクマ

冷たいそうめん鍋1人分：エネルギー249kal、たんぱく質17.0ｇ、脂質2.6ｇ、食塩相当量3.0ｇ、野菜量130ｇ