

～名寄市立大学生考案②～ 夏の暑い日にぴったり！

カラフル夏野菜そうめん

野菜は
1日 349g 以上を
目標に！

今月は2つレシピを
紹介します♪



このレシピで
1人約 170g の野
菜を食べることが
できます

(2人分の材料)

そうめん	1.5束 (150g) …ゆでて水洗いをし、水をきる。
トマト	大 1/2 個 (140g) …2cm 程度の角切り。
ズッキーニ	1/2 本 (120g) …厚さ 1cm 弱の半月またはいちょう切り。
ツナ缶 (油漬け)	1 缶 (60g) …油を切っておく。
ポン酢	大さじ 2 (30g)
穀物酢	小さじ 1～2 (5～10g) …お好みで。
レタス	2 枚 (60g) …適当な大きさにちぎって水にさらす。
とうもろこし	20g …下処理をする。下部参照。 ※冷凍、缶詰でも可

(作り方)

- ① ズッキーニを耐熱皿に乗せ、ラップをしてレンジで 600W1 分 30 秒加熱して粗熱をとる。
- ② ①とツナ、トマト、ポン酢、穀物酢を入れて混ぜる。そうめんを加えて和える。
- ③ レタスを敷いた皿に②を盛りつけ、とうもろこしを上に乗せる。

★とうもろこしの下処理 (1本)

皮をむき、水で洗い、ラップに包んでレンジで 500W5 分加熱する。
冷ましてから粒を包丁でそぐ。

栄養価 (1人当たり)

エネルギー 382kcal たんぱく質 14.8g 脂質 8.1g 炭水化物 60.8g 食物繊維 4.2g
鉄 1.3mg 食塩相当量 2.0g (1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は 6g 未満)