

ぶっかけそうめん

さっぱりなのに大満足。夏のごちそうそうめん。

【材料 2人分】

- ・そうめん…160g
- ・なす…100g
- ・トマト…小1個
- ・大根…150g
- ・みょうが…1個
- ・大葉…2枚
- ・梅干し…1個
- ・サラダ油…適量
- ・卵…2個
- ・めんつゆ（5倍濃縮）…大さじ2



エネルギー 462kcal/食塩相当量 2.7g

【作り方】

- ① そうめんはゆでて、めんつゆは水（分量外）を加え希釈し、それぞれ冷やしておく。
- ② 大根は皮をむき、大根おろしをつくり水気を切る。みょうがと大葉はせん切り、梅干しは種を取り除き、細かく切る。
- ③ なすは乱切りにし、少量の油で揚げ焼きにする。
- ④ 卵はボウルに割り入れ溶きほぐし、熱したフライパンで卵焼きを作り、4等分に切る。
- ⑤ 皿にそうめんを盛り、上に②～④を盛り付け、①のめんつゆをかける。

【食生活改善推進員から一言】

そうめんにお卵焼きと野菜をトッピングし、栄養バランスを整えるとともに満足感をアップさせました。

－ 栄養バランスのお話 －

栄養バランスを整えるためには、主食（ご飯、パン、麺類）、主菜（肉、魚、卵、豆腐などがメインのおかず）、副菜（野菜、海藻などがメインのおかず）を組み合わせることがおすすめです。

定食のような形でなくても、組み合わせた料理を上手に活用すれば、意外と簡単です。

例) そうめん（主食）＋ 卵焼き（主菜）＋ なす炒め、大根おろし（副菜）