

目標
1日食塩6g以下

岸和田栄養科 減塩レシピ

岸和田
栄養科
管理栄養士

熱中症対策！夏野菜そうめん



栄養量：1人分
エネルギー 241kcal
たんぱく質 14.7g
食塩 1.8g

材料 1人分

鶏ささみ 約1本 (40g)
ミニトマト 約2個 (20g)
きゅうり 1/5本 (20g)
みょうが 約1個 (10g)
オクラ 約2本 (30g)
そうめん 1束
2倍濃縮つゆ 約大さじ1と1/2 (22g)

1

鶏ささみはラップをして電子レンジで
(500W) 3分ほど加熱する

2

きゅうりは細切り、ミニトマトは食べやすい
大きさに切る
みょうがは輪切りにする

3

オクラは輪切りにし、電子レンジで2分加熱する

4

そうめんを表記通りにゆでる
ささみは粗熱が取れたら手で食べやすい大きさに割く

5

茹で終わったそうめんを流水でよく洗い、
皿に盛って野菜とささみを盛り付ける
つゆをかけてよく混ぜて食べる

- ・野菜はよく洗ってから切りましょう
- ・筋肉維持に必要なエネルギー、たんぱく質、ビタミンが一度に美味しくとれます
- ・エネルギーが足りないと感じたら、お弁当用ふりかけで握ったおにぎり（ごはん150g位）を足してみましよう (+234kcal)

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください

