

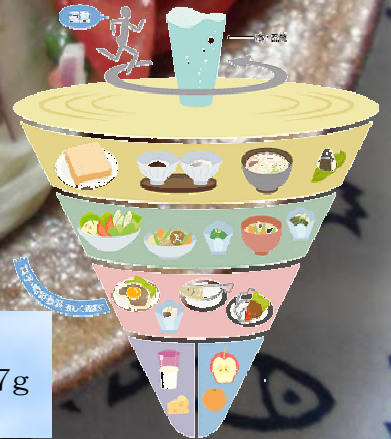
そうめんも一工夫で野菜たっぷり! 夏もしっかり野菜!

野菜たっぷり サラダそうめん

☆ 栄養価 ☆ 1人分

エネルギー 360kcal たんぱく質 17.2g 脂質 9.4g 塩分 2.7g

食事バランスガイド 主食 1SV、主菜 1SV、副菜 2.5SV



材料 (2人分)

そうめん・・・2束 (100g)
ツナ缶・・・1缶 (80g)
玉ねぎ (小)
・・・1/2個 (70g)
オクラ・・・4本 (32g)
乾燥わかめ・・・1つまみ (2g)
きゅうり・・・1本 (140g)
トマト (中)・・・1個 (140g)
青じそ・・・2枚 (2g)
めんつゆ (ストレートタイプ)
・・・100cc

作 り 方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、水にさらした後、ざるにあけておく。オクラはゆでて小口切り、青じそは細切りにし、トマトはさいの目切りにする。わかめは水で戻してしぼり、食べやすい大きさに切る、きゅうりは細切りにする。
- ② ツナ缶、①の玉ねぎ、オクラ、わかめを加えて混ぜ合わせる
- ③ ゆでて水洗いをしたそうめんを器に盛り、めんつゆをかける。細切りにしたきゅうり、②をのせて、トマトと青じそを飾る。

ポ イ ン ト

ツナ缶は種類によって塩分が異なりますので、めんつゆで調整してください。
材料は家にある野菜でもOKです。生野菜であれば、一人分、両手1杯の野菜をのせてください。

毎月19日は「家族団らんの日」毎月21日は「やまがた健康づくりの日」

資料作成 (問合せ先)

村山保健所地域保健予防課

TEL 023 - 627 - 1357

山形県保健薬務課健康やまがた推進室

TEL 023 - 630 - 2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成23年 4号