

# 料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

## 🍴 今月の一品 ねばねばそうめん

オクラのネバネバには、コレステロールを減らす効果があります。ネバネバはのど越しを良くし、食欲を増進させ、夏バテ予防の効果が期待できます。さっぱりしていて栄養たっぷりのネバネバレシピを今年の夏バテ対策の定番メニューにしてみたいかがですか。



### 材料2人分

そうめん(乾)	100g
長芋	60g
もずく	60g
小粒納豆	30g
オクラ	2本
ミニトマト	1個
つゆ	
だし汁	85cc
濃縮2倍のめんつゆ	85cc
酢	20cc

### 作り方

- ① そうめんをゆでて冷水でよく洗い、ザルに上げる。
- ② 長芋は皮をむき、おろし器でおろす。
- ③ オクラはガクの周りをむき、熱湯でサッと茹で冷水にとる。水気を切って、薄切りにする。
- ④ もずくは水洗いして、水気を切っておく。
- ⑤ 小粒納豆はよく混ぜておく。
- ⑥ トマトは半分に切っておく。

### ポイント

オクラはサッと湯通しすると柔らかくなり、納豆と絡みやすくなります。また、オクラ自体の粘りも出やすくなります。

1人分の栄養価

エネルギー  
256kcal

たんぱく質  
10.3g

脂質  
2.4g

食塩  
4.2g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。