

残暑が厳しく、食欲がない日でもツルッと食べられます。ネバネバ効果で疲労回復！！



つるとろそうめん

【材料】 大人2人分、こども1人分

- ・ そうめん 3～4束(1束50g)
- ・ 胡瓜 1本
- ・ オクラ 1袋(10本)
- ・ 納豆 3パック(1パック50g)
- ・ マヨネーズ 大さじ1
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ 麺つゆ(かけつゆで希釈)1カップ(200cc)



😊 マヨネーズの代わりに梅干しを入れるとさっぱりします。また、彩りにトマトを添えるときれいです。

【作り方】

胡瓜は輪切りにし、塩もみ(分量外)する。
オクラは塩茹で(分量外)し、小口切りにする。
そうめんは茹でてザルに上げ、冷水で洗い、水気を切る。

納豆、納豆のたれ、マヨネーズ、ごま油を混ぜさらに、 を混ぜ合わせる。

器にそうめんを盛り、 をのせ、のりをちぎりながら散らして麺つゆをかける。



ネバネバ成分には、消化酵素が含まれているので、夏の暑さで疲れた胃にやさしいです。オクラには、カラダの抵抗力を高める -カロテンやビタミンC、ミネラルなど栄養豊富。納豆には、疲労回復に役立つビタミンB1が含まれ、他に鉄分やカルシウムもたっぷりです。

平成24年9月号

