

2025 美活食 ~ 腸活 ~

「食物繊維たっぷりそうめん」

6月



栄養価(1食当たり)

エネルギー	589kcal
炭水化物	61.8g
たんぱく質	28.2g
脂質	27.4g
塩分	5.4g

帯広大谷短期大学地域共生学科 食と栄養コース2年生

三宅さん、鈴木さん、種村さんが考案しました。

監修:石澤志穂先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

食物繊維たっぷりの腸にやさしい食材をたくさん使いました。夏でもさっぱりしていい夏バテ対策にもなります。生活習慣病の予防にもなります。発酵食品により腸内環境を改善することで肌荒れの要因の一つとされている便秘の予防効果が期待できます。

材料と作り方(2人分)

材料

そうめん	140g
キムチ	60g
わかめ	1g
オクラ	30g
豚肉バラ	80g
卵	2個
納豆	2パック
☆ごま油	4.6g
☆めんつゆ	30g
☆水	60g

作り方

- ① 卵は常温に出しておく。オクラを熱湯でさっとゆでる。わかめを水につけておく。
- ② (温泉卵)鍋に1~1.2Lのお湯を沸かし、火からおろす。
- ③ 卵をおたまでそっと入れ、蓋をして10分~12分おき、冷水につける。
- ④ 豚肉、そうめんをそれぞれゆでる。
- ⑤ 器にそうめんと具材をのせ、合わせた☆をかける。

589kcal

