

登米の恵み 野菜ししぴ

ビタミン・カリウムが豊富な夏野菜を使った彩り豊かな

「夏野菜のさっぱりそうめん」



材料(4人分)

・そうめん	2束(100g)	★ミニトマト	8個
・にんじん	1/3本(60g)	★ねぎ	50g
・きゅうり	1本(60g)	★白いりごま	小さじ1
・しそ	4枚	★めんつゆ	大さじ3
		★穀物酢	大さじ1
		★水	大さじ2

作り方

- ① にんじん、きゅうり、しそを千切りにする。
- ② 千切りにしたにんじんとそうめんを茹でる。
- ③ 茹で上がった②を水で洗い、きゅうりを混ぜ合わせ、ざるにあげておく。
- ④ ミニトマト、ねぎをみじん切りにする。
- ⑤ ボウルに★を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に③を盛り、しそをのせる。
- ⑦ 混ぜ合わせた⑤を上からかける。

《ひとくちメモ》

- ◆お好みでみょうがや、梅干しを加えても美味しく食べられます。
- ◆にんじんに含まれるβカロテンは体内でビタミンAに変わり、目や皮膚の健康を維持するのに役立ちます。
- ◆しその独特な香りを作るポリフェノールには副交感神経を活発にさせ、胃腸の働きを促進させる効果があります。

1人前の栄養素

エネルギー:107kcal 食塩相当量:2.1g カリウム:224mg

登米市食生活改善推進員協議会

令和7年8月発行



登米市ホームページ

