

夏を先取り！！ ネバネバぶっかけそうめん

作 近江竹志

- <材料> そうめん
豚しゃぶ肉
納豆
生卵
オクラ
大根おろし



今回の食材は、
「暑さに負けない」を
テーマに選びました

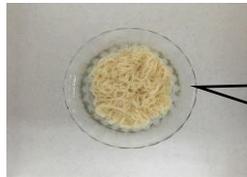
<作り方>

- ① お湯を沸かす（豚肉用、そうめん用）



- ② それぞれゆでる（肉も麺も「ゆですぎない」がポイント）

- ③ そうめんをお皿に盛る



麺の量は、自分の体調とお腹と相談しながらお皿に盛りましょう。

- ④ それぞれ具材を盛りつける ⇒ ここからが自分勝手な時間です♪

（それぞれの栄養ポイントを書いておきますので、具材選びの参考にしてください）

豚しゃぶ肉 → ビタミンB群が豊富で、美肌効果や疲労回復に効果大

納豆 → 原料の大豆に多く含まれている「レシチン」は、記憶力を高める効果あり

オクラ → 夏バテ解消における優秀な食材、胃腸の回復を助けてくれる

大根おろし → 豊富な「ビタミンC」を含み、「ジアスターゼ（アミラーゼ）」には、消化作業をサポートする働きあり

生卵 → 効果的にビタミンを摂取し、元気をチャージしてくれる（半熟と完熟にも栄養の違いあり）



完成！！



最後に、上からつゆをかけてお好みで「しょうが」を付けていただきますしょう(^~)

楽しみ方は人それぞれ。

自分なりに時間を有効に使って、在宅ライフを過ごしましょう！