

## 食欲のない暑い日は、夏野菜そうめんで栄養補給！！

夏は食欲が落ち、栄養も偏りがち。そんな時、夏野菜そうめんはいかがでしょう？  
喉ごしが良くて食べやすいうえに、暑さで弱った身体が必要とする栄養素もとれるから一石二鳥。お手軽で簡単な夏野菜のそうめんを是非お試しください。



### 夏野菜そうめん



【材料】（4人分）

なす 2本  
オクラ 1袋  
ピーマン（緑・赤・黄） 各1個  
サラダ油 適量  
ゴマ油 適量  
そうめん 適量  
めんつゆ 適量（市販のものでOK）  
塩・こしょう 少々



《作り方》

そうめんは茹でた後、水洗いしてヌメリを取り、ザルにあげておきます。  
なすは一口大の短冊切り、オクラはへたを落として軽く塩茹でし、ピーマンは細切りにします。  
なす・ピーマン・オクラの順番で炒め塩・コショウを軽くふります。  
火を止めて少量のゴマ油を回しかけます。  
そうめんを皿に盛り付け、野菜をのせてめんつゆをかければ完成です。  
ネギやショウガの千切りをかければ更に引き立ちます。

### 薬味たっぷりそうめん

【材料】（4人分）

ニンニク 4片  
わけぎ 5本  
ゴマ油 大さじ2杯  
みりん 大さじ1杯  
白ゴマ 大さじ1杯  
大葉・ミョウガ・ねぎなどの薬味 適量  
そうめん 適量  
めんつゆ（市販のものでOK） 400cc



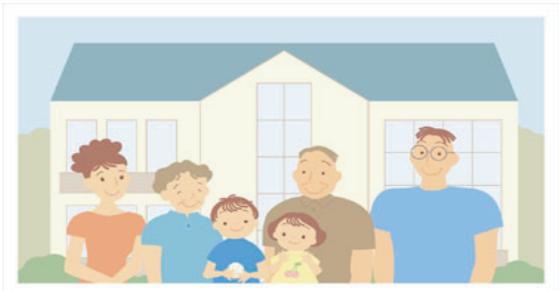
《作り方》

そうめんは茹でた後、水洗いしてヌメリを取り、ザルにあげておきます。  
ニンニクをみじん切り、わけぎや薬味もきざみます。  
鍋にゴマ油を入れニンニクを弱火でいため、火を止めた後にめんつゆ、みりん、白ゴマ、わけぎを入れ、混ぜ合わせてつゆにします。  
つゆをお椀に分けて薬味をお好みで入れ、普通のそうめんと同様につゆにつけて食べます。

### 一口メモ

夏に必要な水分とビタミン類が豊富に含まれている夏野菜。ほてった身体を冷やし、弱った胃腸を刺激して消化を助けてくれます。加えて利尿作用を促す働きも。  
旬の食材には、身体の調子を整えるための、季節に合った栄養素が凝縮されています。

夏野菜を使ったそうめんなら、カンタンに作れて食べやすいですね。  
必要な栄養をとって元気になって、暑い夏を乗り切りましょう。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182 FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp  
URL : http://www.toya.co.jp