

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

アレンジそうめん あ オクラとささみの梅肉和え



オクラの粘り成分と梅の酸味で夏バテ防止！

オクラの粘り成分はペクチンとムチンです。ペクチンには血糖値の急激な上昇を抑える効果があり、ムチンには胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸収を助ける効果があるといわれます。そうめんだけで食べるよりも、食物繊維やたんぱく質をプラスすることで血糖値上昇抑制、夏バテ防止に期待ができます。

材料 (2人分)

- そうめん(乾).....200g (4束)
- ささみ.....120g (2本)
- オクラ.....30g (4本)
- 梅肉.....8g (梅干大1個)
- みりん.....6g (小さじ1)
- 削り節.....1g (小1/2パック)
- めんつゆ.....お好み量



スイカ



かぼちゃのソテー

アレンジそうめん
～オクラとささみの梅肉和え～

1. ささみは茹でて、食べやすい大きさにほぐす。
オクラはざっとゆがいて小口切りにする。
2. 梅肉とみりんを混ぜ合わせ、1と和える。
3. ゆがいたそうめんに2のをのせ、削り節を盛り、めんつゆをかける。

(1人分 エネルギー 443kcal、塩分 3.4 g)