

みぞれきゅうりそうめん



【材料】 1人分

そうめん 2束 (100g)
きゅうり 小1本 (100g)
みょうが 1個
かつお削り節 小1/2パック (2g)

めんつゆ { かつおだし 大さじ2
濃口醤油 大さじ2/3
みりん 大さじ2/3

【作り方】

- ①きゅうりはすりおろして、ざるで軽く水を切り、めんつゆの材料を混ぜ合わせる。
- ②茹でてしっかり水洗いしたそうめん
に①とみょうがの千切り、かつお削り節を乗せ、混ぜながら食べる。
トマトなどをのせてもGOOD！

ひとこと

水分補給が大切な夏に、きゅうりがおすすめです。きゅうりの水分は95%で、なんと牛乳（水分87%）よりも多いのです！粗目にすりおろすと食感が楽しめます。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
185	7.1	14.1	2.1	2



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

