



たことそうめんの取り合わせ

ネバネバさっぱりそうめん

【材料】 4人前

たこ(ゆで)	160g
なめこ	120g
オクラ	120g
そうめん(乾)	400g
大根	100g
乾燥わかめ	4g
かつお節	4g
すだち	2個(40g)
めんつゆ(ストレート)	320ml

★めんつゆはお好みで増やしてください。

このレシピのポイント

体内の免疫細胞の7割は腸内にあり、暑い日にバテるのは腸内環境の乱れによる免疫力の低下も原因の一つとも言われています。なめこのβグルカン、大根おろしの不溶性食物繊維でお通じを改善！わかめの水溶性食物繊維、オクラのペクチンで腸内の善玉菌を増やして体の内側から元気にしましょう！



調理時間 15分 食塩相当量 3.5g カロリー 425kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	18.9g	食物繊維	5.9g
脂質	1.0g	ビタミンC	9mg
炭水化物	79.7g	ビタミンE	1.5mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①乾燥わかめを水で戻す。鍋に湯を沸かし、沸騰したらなめこを入れ、さっと火を通しざるに上げて水気を切る。
- ②たこは厚さ5mm程度の斜め薄切りにする。大根は皮をむいておろしておく。オクラはヘタをとる。すだちは幅3mmの輪切りにする。
- ③沸騰した湯の中にそうめんを入れ、2分間茹でる。そうめんを入れてから1分後にオクラを入れ、同時に茹でる。
- ④そうめんが茹で上がったならざるにあげ、流水にさらししっかり水気を切る。オクラは冷水で冷やし、キッチンペーパーで水気を拭き取り、幅5mmに切る。
- ⑤器にそうめんを盛り付け、その上にわかめ、なめこ、たこ、オクラ、大根おろし、かつお節、すだちを盛り付ける。めんつゆをかけて完成。

さかな作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科