

# [アルカディアホームニュース] 住まいのがわら版



夏バテ解消編

## 食欲のない暑い日は、 夏野菜の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、夏野菜の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。



### 夏野菜のそうめん

【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

- ① そうめんは茹でたあと、水洗いしてヌメリを取り、ザルにあげておきます。
- ② なすは一口大の短冊切り、オクラはヘタを落として軽く塩茹でし、ピーマンは細切りにします。
- ③ なす・ピーマン・オクラの順番でいため、塩・コショウを軽くふります。
- ④ 火を止めて少量のゴマ油を回しかけます。
- ⑤ そうめんを皿に盛りつけ、野菜をのせてめんつゆをかければ完成です。しらがネギやショウガの千切りをかければさらに味が引き立ちます。

### 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、ネギなどの薬味 適量

そうめん 適量

めんつゆ(つけ汁の濃さに薄める) 400cc



### 作り方

- ① そうめんは茹でたあと、水洗いしてヌメリを取り、ザルにあげておきます。
- ② ニンニクをみじん切り、わけぎや薬味もきざみます。
- ③ 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。
- ④ 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！

くらしを快適にする住まいのリフォームのご相談は弊社までどうぞ。

【発行】 アルカディアホーム 志木店 (株) 東日本都市開発

〒353-0007

埼玉県志木市柏町4丁目5-1

TEL 0800-888-6522