

豚しゃぶと夏野菜のトマト冷やし中華



材料（2人分）

所要時間 15分程度
費用目安 500円前後

中華麺	2玉	<スープ>	
豚しゃぶ用肉	160g	トマトジュース(無塩)	300ml
ズッキーニ	1/2本	白だし	大さじ2
オクラ	2本	レモン汁	大さじ1
ミニトマト	4個	減塩醤油	小さじ1
紫玉ねぎ	適量	ごま油	小さじ1
フリルレタス	適量		
かいわれ	適量		

作り方

- ①スープの材料を全て混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②豚肉はさっと茹でて粗熱を取り、水気をしっかり切る。
- ③ズッキーニは輪切りにしてグリルまたはフライパンで焼き、オクラは茹でて半分に切る。
- ④ミニトマトは半分に、紫玉ねぎは薄切りにして水にさらす。フリルレタスは食べやすい大きさに、かいわれは根元を切っておく。
- ⑤中華麺は表記通りに茹でて冷水でしめ、水気をしっかり切って器に盛る。スープを注ぎ、全ての具材をトッピングして完成。

(1人分)

エネルギー	613kcal
たんぱく質	30.9g
脂質	22.3g
炭水化物	67.9g
食塩相当量	2.3g
食物繊維	5.0g

ポイント・アドバイス

今回は夏の定番 冷やし中華を、トマトジュースを使用したさっぱりスープでアレンジしました。無塩のトマトジュースを白だしやレモン汁と合わせるだけなので、手軽につくれるのも魅力です。暑い日が続くと、つるっと食べやすい麺類だけで食事を済ませてしまいがちですが、手軽な反面たんぱく質やビタミンが不足しやすく、夏の疲れを感じやすくなることも…。豚肉に豊富なビタミンB1は糖質をエネルギーに変える際に必要な栄養素で、夏の元気づくりをサポートします。スープににんにくや豆板醤、バジルソースを加えてアレンジするのもおすすめです。ぜひお試しください♪

※トマトジュースはカリウムを含みます。
腎機能低下によりカリウム制限をされている方はご注意ください。