



## あっさりレシビ°

吐き気があり食事が食べづらい時には冷たくてにょいの少ない食材を利用すると食べやすくなります。

また、麵つゆをゼリーにすることで麵に味が良く絡みしっかりとした味付けを感じる事ができます。

### ～ 麵つゆゼリーの冷やしそうめん～

【エネルギー：293kcal 塩分2.4g】

#### 【材料(1人分)】

そうめん	50g	麵つゆ(3倍濃縮)	30cc
胡瓜	15g	水	60cc
ハム	1/2枚	ゼラチン	3g
ミニトマト	2個		
鶏ささみ	40g		



#### 【作り方】

- ①麵つゆと水を鍋に入れ火にかけ、温まったらゼラチンを入れて溶かし粗熱を取って冷蔵庫で冷やし固める
- ②素麵は規定の時間熱湯でゆで、冷水ですすぎ冷やしておく。
- ③ささみは筋をとり、茹でてほぐし冷ます。
- ④卵は薄焼きにして細切り、胡瓜とハムは細切り、ミニトマトは半分に切る。
- ⑤器に素麵と具を盛り付け、崩した麵つゆゼリーをのせる。

食材にたんぱく質の食材を利用する事で1品でしっかりと栄養が摂れるメニューになります。

家にあるお好きな食材を入れ、食事を楽しみましょう。

