

お酢で

# ☆さっぱり！牛しゃぶエスニック冷麺☆

■しととニラをたっぷりと使用した、お酢の効いた真夏のぴったりのさっぱり冷麺！ナンプラーでエスニックな味に☆☆



## 材料／2人分

|              |          |
|--------------|----------|
| ・そうめん        | 200g(2束) |
| ・牛肉(しゃぶしゃぶ用) | 100g     |
| ・もやし         | 50g      |
| ・きゅうり        | 100g(1本) |
| かけダレ(A)      |          |
| 酢            | 50cc     |
| 砂糖           | 大さじ 1.5  |
| ナンプラー        | 小さじ 4    |
| しょうゆ         | 大さじ 1    |
| ごま油          | 小さじ 1    |
| にんにく(すりおろし)  | 小さじ 1/2  |
| しょうが(すりおろし)  | 小さじ 1    |
| ニラ           | 大さじ 2    |
| しそ           | 10枚      |

1人分 292kcal

## 作り方

- ① [A]の材料を合わせておいたものに、粗めのみじん切りしたニラとしそを加えて混ぜ合わせる。  
(ニラの香りが気になる場合は刻んだ後に 15 秒程電子レンジでチン♪しましょう！)
- ② きゅうりは千切りし、牛肉・もやしは一緒に 10 秒程ゆで、冷水にとって水気をきる。
- ③ そうめんは、ゆでて冷水でもみ洗いし、しっかりと水切りをして器に盛る。
- ④ ③に②をのせ、上から①のタレをかけたらい出来上がり！

## 旬の食材 しそ

しそには、カロテンが野菜の中で群を抜いて多く含まれています！！

| β・カロテン含有量<br>(100g中) | しそ                                                                                  | 人参                                                                                  | パセリ                                                                                   | 西洋かぼちゃ                                                                                |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | 11,000 μg                                                                           | 7,700 μg                                                                            | 7,400 μg                                                                              | 3,900 μg                                                                              |
|                      |  |  |  |  |

## カロテン

…強い抗酸化作用(体をさびつかせない作用)があるので、体の老化防止や、血液中の悪玉コレステロールが溜まって酸化するのを防ぐ働きがあるので

**動脈硬化の予防**にもつながります！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html> にて過去のレシピも公開中！！