

緑黄色野菜の すごーい青汁レシピ



夏バテでもさっぱり食べられる!

夏野菜の青汁ぶっかけ冷やしそうめん

■材料 (1人分)

●そうめん	50g
●ナス	30g
●ズッキーニ	60g
●トマト	100g
●みょうが	5g
●お酢	大さじ1杯
●砂糖	大さじ1杯
●塩	1g
●水	大さじ1杯
●すごーい青汁	1袋
●大葉	2枚 数個



●栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
276kcal	7.6g	0.9g	59.4g	5.8g	1.3g

※『すごーい青汁』
栄養成分表示中央値で算出

【作り方】

- ① 鍋にお酢、水、砂糖、塩を入れ、ひと煮立ちしたらボールに移し冷ましておく。
- ② ナス、ズッキーニ、トマトは角切りに、みょうがはみじん切りに切る。
- ③ ①に先ほど切った夏野菜、すごーい青汁半分を入れて和える。
- ④ 沸騰したお湯にそうめんを入れ、1~2分ほど茹でる。
- ⑤ 器に氷をしき、その上にそうめん、夏野菜をのせる。
- ⑥ 最後に刻んだ大葉をのせ、残りのすごーい青汁を全体に振りかけて完成!

★ワンポイント★

お酢によりさっぱりとした味わいになるので、食欲がない時にもおすすめ!
アレンジとして、③で作った夏野菜を冷やっこにのせて食べると、
体づくりに欠かせない**たんぱく質**をとることができます。