

# い～な！ごはん

そうめんは消化が良く、食べやすいため、夏バテで食欲がなくなるこれからの季節にはぴったりな食材です。夏野菜や魚介類を添えて食べると栄養バランスのよい一品になります。町の特産品である“寒天”を使い「寒天寄せ」にすると、見た目も涼しそうに仕上がります。

## そうめんの寒天寄せ

【材料 4 人分】

- ・ そうめん 1 束 ・オクラ 4 本 ・プチトマト 4 個 ・しいたけ（小） 2 枚 ・カニかまぼこ 2 本
  - ・ 卵 1 個 ・棒寒天 1 本（5g） ・めんつゆ（2 倍濃縮） 80～100cc ・水 450cc
- （作り方）

- ① 棒寒天は分量外の水に浸しておく。
- ② そうめんは長さを半分にして、硬めにゆでる。オクラは塩ゆでする。プチトマトは横 3 分の 1 に切る。しいたけは薄切りに、カニかまぼこは大きめにほぐす。
- ③ 鍋に①の寒天と水を入れ火にかける。寒天が溶けたら、めんつゆを加え、沸騰したらしいたけを加えて 1 分程度煮立たせる。
- ④ ③に、カニかまぼこを加えて混ぜる。  
④の鍋の中に溶いた卵を少し高い位置から流しこんで火を止め、菜ばしで 2～3 回かき混ぜて蓋をしてそのまま 1 分程度置く。
- ⑤ 容器にプチトマト、そうめん、オクラの順に重ねて入れ、その上に⑤を流し込む。
- ⑥ 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて固める。
- ⑦ 4 等分に切って、器に盛る。

\*\*\*\*\*



【栄養価（1 人あたり）】

エネルギー	89kcal
食塩	1.7g

【一口メモ】

7 月 7 日は「笹の節句」で、行事食として「そうめん」を食べる風習があります。平安時代の書物（延喜式）に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と書かれており、古くから宮中では七夕にそうめんが食べられていました。のちにこの風習が庶民にも広まったことが由来です。

レシピ：広報いながわ H25.7 月号より

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室  
（猪名川町保健センター）

Tel 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp