



超簡単！スピードレシピ ウナギとろろそうめん

山芋の粘り成分であるムチンは水溶性食物繊維で、腸内環境を整えることにより、便秘の予防・改善に役立ちます。



○材料2人分

ウナギかば焼き	1/2尾
そうめん	2束
水(そうめん茹で用)	適量
山芋(または長芋)	80g
きゅうり	1/2本
しそ	4枚
みょうが	1/2本
めんつゆ	適量

栄養価(1人分)

カロリー	298.4kcal
食物繊維	1.4g
ビタミンA	506.9μg

○作り方

1. ウナギは、2cm幅のそぎ切りにします。
2. 山芋はすりおろします。
3. きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみしてから洗い、水を絞ります。
4. しそはせん切り、みょうがはうすい輪切りにします。
5. 鍋に湯をわかします。そこにそうめんを入れて茹で、沸騰してきたら差し水をします。再度沸騰したら水をきり、冷水でよくもみ洗いをして、氷水につけます。
6. 器に水をきった5を盛り、1のウナギ、2の山芋、3のきゅうり、4のしそ、みょうがをのせ、めんつゆをかけます。

○食材の使い方・ポイント

山芋などの粘りのある食材を加えるとのどごしがよく、夏バテで食欲がないときでも食べやすくなります。ネバネバ成分は水溶性食物繊維で、善玉菌のエサとなり腸内環境を整えます。ほかにオクラやなめこなどを加えてもよいでしょう。

