

## 食欲がわかないときのためのレシピ ①

# 主食 すだちそうめん



### 材料

(2人分)

- そうめんまたはそば…2人前(200g)
- サラダチキン…1個
- 青ねぎ…適量
- お湯(茹で用)…適量
- 冷水(さらす用)…適量
- すだち…2個(50g)
- 白いりごま…適量
- <スープ>
- 水…400ml
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖…小さじ2
- 鶏ガラスープの素…小さじ1
- 酢…大さじ3

### このレシピでとれる食品群



(肉・野菜・果物)

### 作り方

- ① スープの調味料を鍋に入れ沸騰させ、ボウルに移して粗熱をとり、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ② すだちは輪切りにし、サラダチキンはスライスまたは割く。青ねぎはみじん切りにする。
- ③ そうめんを茹で、ざるにあげ、冷水でしっかり洗う。
- ④ そうめん①を注ぎ、②を盛りつけ白いりごまをちらしてできあがり。

### ひとくちコラム

すだちは生で食べるには、少し酸っぱすぎますが、その豊かな香りと酸味が食欲を引き立てることから、生食以外のさまざまな用途に活用されています。酸っぱさのもとになるクエン酸には、疲労回復や血流改善、新陳代謝の促進、美肌作用といった効能があります。