


# よこた内科クリニック通信 Vol.6

暑さが増し、本格的な夏が近づいていますが、  
皆さん元気にお過ごしでしょうか？よこた内科クリニックです。

## 夏野菜たっぷり彩りそうめん



- ①オクラ・なめこをゆがいて、オクラは小口切りにする。トマトをくし切りにし、大根をおろす。
- ②そうめんの上に野菜とたれで和えた納豆を盛り付け、めんつゆをかける。

### 材料

そうめん(一束)	50g	なめこ	50g
納豆	1パック	【つゆ】	
大根おろし	50g	めんつゆ	50ml
オクラ	1パック	エネルギー	342kcal
トマト	20g	塩	2.5g

そうめんだけに偏らず、夏野菜などをたっぷり使って  
バランスよく食べましょう

