

簡単！そうめんアレンジレシピ

暑い夏には、ツルっとのど越しのよいそうめんを食べる機会が多くなりますね。
めんつゆで食べるだけでは飽きてしまいます。
今回は、『そうめん』を使ったアレンジレシピを2品ご紹介します。

レモンそうめん



【材料】 (1人前)			
そうめん	2束	鶏ガラスープの素	1g
ツナ	20g	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2/3
青ネギ	1本	★レモン果汁	小さじ2
白ごま	適量	水	150ml



【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし、そうめんを表記通りに茹でる。茹であがったら流水で粗熱を取り、水気を切り、器に盛り付ける。
- ②★の材料を混ぜ合わせ、①にかける。
- ③仕上げにツナ・青ネギ、白ごまをのせる。

Point
②の汁は食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておくと美味しく頂けます。



夏野菜のドライカレーそうめん

【材料】 (1人前)			
そうめん	2束	水	150ml
合びきミンチ	35g	カレールウ	1片
玉ねぎ	1/8個	オクラ	1本
人参	10g	プチトマト	1個
塩	少々	ゆで卵	1/2～1個
こしょう	少々	または温泉卵	1個
サラダ油	少々		



Point
野菜は茄子・南瓜
ゴーヤ・パプリカなどでも楽しめます♪

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし、そうめんを表記通りに茹でる。茹であがったら流水で粗熱を取り、水気を切り、器に盛り付ける。
- ②玉ねぎ・人参はみじん切りする。フライパンを火にかけ、サラダ油を熱し、合いびきミンチと一緒に塩・こしょうで中火で炒める。
- ③②に水・カレールウを入れて水気がなくなるまで煮込む。
- ④オクラは塩をふり、板ずりをしてサッと茹でる。ざるに上げ冷水に取る。冷めたら水気を切り、ヘタを取り斜め半分に切る。プチトマトはヘタを取り半分に切る。
- ⑤①の上に③をかけ、④とゆで卵または温泉卵を盛り付ける。

宇部リハビリテーション病院だより

ホームページ

<http://www.ubereha.jp/>

第49号 (2022年8月発行)

医療法人 和同会

宇部リハビリテーション病院

電話番号 0836-51-3111

基本理念

患者様の在宅復帰・社会復帰に向けてあらゆる努力をするとともに、障害を持ちながらも、人間らしい生活が送れるよう支援する。



2021年11月1日 宇部市制施行100周年記念メモリアル花火より

患者様の権利

1. 良質で安全な医療を受ける権利
2. 自分で決定する権利
3. 秘密保持に関する権利
4. 選択の自由
5. 情報に関する権利
6. 尊厳性への権利

基本方針

1. 日常生活の再構築を目的とした、必要で十分なリハビリテーションを提供する。
2. 専門家として必要な知識と技術の研鑽に努める。
3. 地域・医療機関・施設との連携及び社会資源の活用に努める。
4. 全ての職員が在宅復帰という目標を共有し、リハスタッフとしてチーム医療を実践する。