

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】

- 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。
- ★の材料を混ぜ合わせ、①にかける。
- 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も美味しく頂けます。

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】

- 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。
- 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。
- ②に水・カレールウを入れて水気がなくなるまで煮込む。
- 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。
- ①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。