

家庭用常備薬等あっせんのご案内文書訂正のお知らせとお詫び

—— 東実医療厚生会

時下ますますご清栄のことお慶び申し上げます。
平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。
さて、先日ご案内申上げました家庭用常備薬等あっせん文書の記載内容に誤りがございました。つきましては、下記の通り訂正をさせていただきます。
ご迷惑をおかけいたしましたことを、深くお詫び申し上げます。

記

No.323「おとなの肝油ドロップ 吸収型カルシウムプラス」 容量 誤 230g → 正 120粒 以上

お問合せ先：株式会社あまの創健 TEL 0120-170-228

ガスパチョ風そうめん



1人分 ●カロリー：249kcal
●塩分：1.5g

さっぱり&栄養満点！
スペインの冷製スープ、
「ガスパチョ」風のアレンジそうめんです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

そうめん	2束(100g)
トマトジュース	300ml
きゅうり	1/2本
オクラ	4本
ミックスビーンズ	大さじ2
コーン	大さじ2
オリーブ油	30ml
A 酢	20ml
塩	少々
大葉	2枚

作り方

- きゅうりは粗みじん切り、大葉は千切りにする。オクラは破裂を防ぐために包丁の先やつまようじで3~5ヶ所穴をあけ、塩をまぶして手でこすり、耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジ(500w)で1分加熱する
Point①。粗熱がとれたら小口切りにする。
- ボウルにトマトジュースと**A**を入れて混ぜ合わせ
Point②。1とミックスビーンズ、コーンを加えて混ぜる。
- そうめんをゆで、流水で冷やして水気を切る。
- 2のガスパチョ風ソースを器に入れてそうめんを盛り付け、仕上げに大葉のをせる。

*そうめんの代わりにうどん、冷たいパスタでもOKです。
*夏はガスパチョ風ソースを冷やしておく、より美味しくいただけます。

ヘルシー&優しいレシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

免疫サポートポイント

オクラや大葉のβカロテン、トマトのリコピンは血管や粘膜を丈夫に保ち、免疫細胞の働きをサポートします。ミックスビーンズで、タンパク質(免疫細胞を作る・活性化させるのに必要)を摂れるのもポイントです。

* * *



Point① オクラはゆでなくても電子レンジで加熱できます。



Point② ガスパチョをつくるときは一般的にミキサーを使いますが、トマトジュースなら手間と時間を短縮できます。

これも OK!

- きゅうりは、冷凍しておいてすりおろすとより簡単に!
- トマトジュースの代わりに、冷凍したトマトをすりおろしても◎