

おすすめレシピ  
～夏野菜シリーズ～

「トマトと塩昆布の  
さっぱりそうめん」

1 人分あたり

431kcal  
塩分 2g



☆☆☆栄養情報☆☆☆

お酢としょうがのさっぱりした味つけが食欲を増します！  
トマトは、美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、抗酸化作用のあるリコピン、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。

【材料・2人分】

|                 |       |
|-----------------|-------|
| ・そうめん           | 2 束   |
| ・トマト            | 大 1 個 |
| ・万能ねぎ           | 2 本   |
| ・塩昆布(細切り)       | 10g   |
| ・おろししょうが        | 小さじ 2 |
| A { ・めんつゆ ストレート | 大さじ 3 |
| ・酢              | 大さじ 2 |
| ・ごま油            | 大さじ 1 |
| ・白ごま            | 小さじ 1 |

【作り方】

- ① 沸騰した湯にそうめんを入れます。ゆであがったら、冷水でもみ洗いし、水気を切っておきます。
- ② トマトを角切り、万能ねぎを小口切りにします。  
(トマトは皮を湯むきし、種を取っておくと食感が良くなります)
- ③ トマトと万能ねぎを A の材料と混ぜ合わせます。
- ④ 食べる直前にそうめんと③を和えます。
- ⑤ 器にそうめんを乗せ、その上に具を盛り付けて出来上がりです。

栄養士 田中 舞子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。