

## 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
・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。

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。