

トマトとなすの さっぱり夏野菜そうめん

材料 4人分

- なす ~ 2本(200g) ⇒縦半分に切り、斜めにスライス
- ごま油 ~ 大さじ1と1/3
- ツナ缶(水煮缶) ~ 2缶(140g) ⇒汁ごと使う
- トマト ~ 大2個(400g) ⇒角切り
- 生姜 ~ 1かけ(10g) ⇒すりおろす
- レモン汁 ~ 大さじ1と1/3
- ポン酢 ~ 大さじ2
- そうめん ~ 240g(1人60g)
- 大葉 ~ 8枚 ⇒ 千切り
- いりごま ~ 大さじ1と1/3



作り方

- ① フライパンにごま油をしいて中火にかけ、なすをきつね色に焼く
- ② ボウルに、①のなす・ツナ缶(汁ごと)・トマト・生姜・レモン果汁・ポン酢を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす
- ③ そうめんを茹で、冷水でしっかりと冷やして水気を切る
- ④ 器にそうめんを盛りつけ、②の具を上から乗せ(汁もかける)、大葉とごまを乗せる

【1人分の栄養価】

ほん酢とレモン汁でさっぱり味の減塩麺料理です♪

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
321	13.3	6.7	67	1.2	1.1

素麺・うどん・そばは、**ぶっかけ風**がおすすめ！

麺類を食べる時は、野菜やたんぱく質が不足しがちです。冷やしラーメンのように、麺の上に野菜や肉・卵などをのせ、タレをかけて食べるのがおすすめです！タレはめんつゆだけでなく、**ポン酢+大根おろし+青じそ**などにすると、減塩にもなります。麺類を食べる時に、麺つゆの使い過ぎには気をつけましょう！