

野菜料理をプラス1品！ ～そうめんの和風イタリアン～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

| | |
|------------|------------|
| トマト | 6 個 |
| | (1個150g) |
| にんにく | 2 かけ |
| オリーブオイル | 大さじ3・1/3 |
| 青じそ | 15 枚 |
| そうめん | 400 g |
| A [しょうゆ | 大さじ3 |
| 塩 | 少々 |
| 粗びきこしょう(黒) | 少々 |



【作り方】

- ①トマト4個分は湯むきをし、ボールに入れてフォークなどでよくつぶす。
- ②にんにくはスライスして小鍋に入れ、オリーブオイルを加えて焦げないように加熱する。
- ③残りのトマト2個は、半分に切り縦に薄切りにし①に加える。
- ④③に②を加え、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤そうめんをゆで水にさらし、氷水にとって更に洗い水気をきる。
- ⑥青じそをせん切りにする。
- ⑦器にそうめんを盛り、④をかけ青じそをちらす。

栄養士からの ワンポイントアドバイス

ソースを冷蔵庫で冷やすことでさっぱりとのごしもよくいただけます。また、オリーブオイルなどと一緒に食べるとリコピンの吸収率がアップします。

【1食分の栄養価】

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 食塩相当量 |
|-------|-------|------|------|-------|-------|
| 443 | 11.9 | 11.3 | 78.6 | 32 | 2.8 |
| kcal | g | g | g | mg | g |