



トマトとツナのさっぱり素麺



トマトの実は旨みの宝庫☆昆布やかつおのだしとの相性は抜群です！



【材料】1人分

素麺	1束 (50g)
トマトジュース (食塩無添加)	200ml
麺つゆ (2倍濃縮)	40ml
砂糖	小さじ1
ツナ缶 (油漬)	1缶 (70g)
トマト	中1/2個
大葉	2枚
オリーブオイル	小さじ1

お好みでかつお節をかけても
美味しいです！



【作り方】

- ① トマトは一口大に、大葉は千切りにする。
ツナ缶は油を切っておく。
- ② 器にトマトジュース・麺つゆ・砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- ③ そうめんを茹でて冷水でよく洗い水気を切る。
- ④ ②の器にそうめん→トマト→ツナ缶→大葉の順に盛り付ける。
- ⑤ 上からオリーブオイルをかけて完成！

【1人分】

エネルギー・・・472kcal
たんぱく質・・・21g
塩分・・・・・・・・3.5g

トマトの赤はリコピンの赤



トマトには赤色の色素成分で抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれています。リコピンは油脂と一緒に摂ったり、加熱することで吸収率が高まります。トマトの皮に多く含まれているため、生のトマトだけではなく、ホール缶やジュースなどから取ることができるのも魅力的です。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、健康によい野菜なのです。