

トマトそうめん



主菜

1人分

エネルギー 419kcal

たんぱく質 16.0g

脂質 9.6g

炭水化物 63.9g

塩分 2.1g

<Point>

※トマトジュースは**食塩無添加のもの**を選んでください。このレシピの塩分は汁も含めて 2.1g となります。汁を全て飲みきっても、ちょうど 1 食分の塩分量で収まり、塩分過剰摂取にはなりません。また、トマトに含まれる酸味(クエン酸など)は、胃酸の分泌を促して蛋白質の消化を助け、さらに食欲増進、疲労回復効果も得られます。夏バテして食欲が落ちている時にもおすすめです。

材料 (1人分)

ひやむぎ(茹)…200g
(乾麺で 80g)
鶏もも肉…40g
なす…20g
ししとう…5g
トマト…50g
オリーブ油…3g
★トマトジュース
(食塩無添加)…100ml
★めんつゆ(ストレート)…50ml
★水…40ml
★酢…10ml
こしょう…少々

作り方

1. 鶏肉は一口大に、なすは輪切りに、トマトは湯むきして 1cm 角にそれぞれ切っておく。ししとうは種をとって縦に切る。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉、なす、ししとうを炒める。火が通ったら、材料の ★ とカットしたトマトを加えて煮る。お好みでこしょうを加える。
3. 茹でたそうめんの水気を切り、器に盛る。
4. 3に2をかけて盛り付ける。