



トマトめんつゆ蕎麦

栄養士コメント

蕎麦には疲労回復に効果のあるビタミンB1を含んでいます。トマトには抗酸化作用がある カロテンを含んでおり、免疫力アップが期待できます。トマトの旨味成分は昆布と同じなので、蕎麦、めんつゆとも相性が良いです。最後までさっぱりと食べられます。



作り方

：オクラはガクの部分を剥き、茹でる。冷水に取り、水気を切ったら、半分に斜め切りする。青じそは千切りにする。

：トマトジュースとめんつゆを合わせて、冷蔵庫で冷やしておく。

：鍋にたっぷりの水を入れ火にかけ、沸騰したら、蕎麦を茹でる。商品の記載通りの時間茹で、冷水にさらす。

：皿に水気を切った蕎麦を盛り、 のつゆをかけ、蕎麦の上にツナ、 の野菜(オクラ、青じそ、ミニトマト)をトッピングする。

成分値 (1人分)

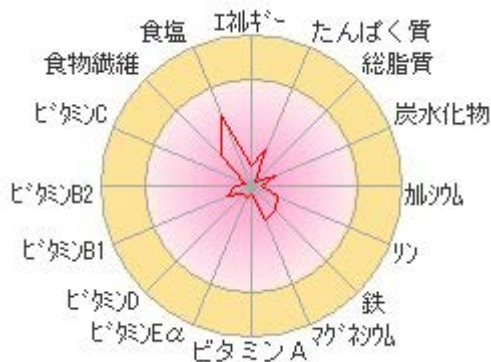
摂取値 単位

1. エネルギー	322 kcal
2. たんぱく質	14.6 g
3. 総脂質	2.0 g
4. 炭水化物	63.1 g
5. カルシウム	57 mg
6. リン	222 mg
7. 鉄	1.7 mg
8. マグネシウム	85 mg
9. ビタミンA	38 μg
10. ビタミンE	0.7 mg
11. ビタミンD	0.5 μg
12. ビタミンB1	0.22 mg
13. ビタミンB2	0.15 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	7.1 g
16. 食塩	1.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. そば(生)-----	100	g
2. トマトジュース(食塩無添加)-----	100	ml
3. オクラ-----	2	本
4. 青じそ-----	2	枚
5. ミニトマト-----	1	個
6. めんつゆ(二倍)-----	1	大缶
7. ツナ缶(水煮ルーク)ライト-----	1/4	缶



(黄色い枠内は範囲内です)