

# トマトソースそうめん

エネルギー 582kcal たんぱく19.8g 脂質 16.8g 食塩 6.4g



## 材料(3名分)

そうめん(乾) 300g  
きゅうり 1本  
ハム 4枚  
万能ねぎ 3本  
トマト(カット)缶詰 1缶  
めんつゆ(ストレート)200cc  
温泉卵 3個

☆オリーブ油 大さじ2  
☆にんにく 1/2かけ  
☆たまねぎ 1/4個

## 作り方

### ①トマトソースを作る。

☆のにんにく、たまねぎをみじん切りにする。

鍋にオリーブ油・にんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出てきたらたまねぎを入れて弱火でよく炒める。

トマトの缶詰を加えて軽く混ぜ、塩・こしょうを少々入れ、ふたをしないで中火で約10分煮込む。

### ②①のトマトソースと、めんつゆを混ぜて冷やしておく。

### ③きゅうり、ハムは千切り、万能ねぎは小口切りにしておく。

### ④そうめんはゆでて水で洗い、水気をきっておく。

### ⑤皿に②のソースを少しひいてそうめんを盛り付け、さらに②をかけて③をちらし、中央に温泉卵をのせて、できあがり！

## トマトの栄養

トマトの酸味は胃液の分泌を促進してくれるので、夏バテで食欲が落ちている時、食欲を増進してくれます。

成分でみると、トマトにはリコピンが含まれています。リコピンはトマトの赤色の色素。このリコピンは老化やがんの原因と言われている活性酸素を退治してくれる作用があります。熱にも強く、ジュースやソースにすると体内への吸収もUPします！

## 試食しました！

今回のレシピは、そうめんと聞いていたので、通常のそうめんらしからぬ見た目(スパゲッティミートソースのよう)に驚きました。

そうめんと言えばさっぱり食べるものだと味覚的にも認識していたので、試食する瞬間は未知の食感への期待と好奇心で複雑な気持ちでした。実際に食べてみると、味はスパゲッティミートソースでしたが、そうめんのつるつるした食感が料理全体の印象をととても涼しげなものにしてくれています。

これから猛暑を迎えるにあたって、ちょっと疲れ気味の時はこのさっぱりとしたレシピを召しあがってみてはいかがでしょうか。そうめんの清涼感に加え、ミートソース風の味付けが満腹感を後押ししてくれます。

戸塚共立第1病院  
医事課 中村 規予昭