

鯖缶とトマトの洋風そうめん

残暑厳しい9月に食べたいレシピです。鯖に含まれる EPA,DHA の脂質成分がトマトの栄養成分であるリコピンの吸収をよくし、一緒に摂ることで抗酸化力がアップします。

材料 (2人分)

そうめん	200 g
トマト	1個
鯖水煮缶	1缶
ブラックオリーブ	4個
ルッコラ	1株
オリーブオイル	5個
塩 しょう	少々
ブラックペッパー	適量
《めんつゆ》	
だし汁	120cc
しょうゆ	20cc
みりん	20cc



作り方

- ①めんつゆの材料はひと煮立ちさせ、冷やす。
- ②トマトは1cm角、鯖缶は汁気を切って一口大、ブラックオリーブはみじん切りにする。
ボウルに全て入れ、オリーブオイル、塩 しょう少々で味付けし冷やす。
- ③そうめんは表示通りゆで、氷水に取り、水切りする。
- ④器にそうめん盛り、めんつゆをかける。上に②を乗せ、千切ったルッコラを盛り付ける。
お好みでブラックペッパーをかけていただく。

1人分栄養価

エネルギー	660kcal
蛋白質	25 g
塩分	2 g