

楽楽★すこやかレシピ

国保くまもと Vol.24 1 (2020 年 7 月号)

～生活習慣病を予防しよう!～

第 2 回

今回のテーマは、具たくさん

いつものそうめんもたくさんの具を混ぜるだけで、簡単に栄養満点に！
満足度も UP し、カロリーオフなそうめんレシピ。

トマトとオクラのさっぱりそうめん

提供：(公社)熊本県栄養士会

管理栄養士 中村達也

(公社)熊本県栄養士会 会員

医療法人 大和

大和クリニック・メディカル

フィットネス YAMATO 勤務

食匠交流会 代表

栄養価 (1 人分)

エネルギー	395 kcal
たんぱく質	21.1 g
脂質	11.4 g
炭水化物	50.6 g
食塩相当量	3.4 g

材料 (4 人分)

そうめん (乾燥)	200 g
ミニトマト	16 個
オクラ	12 本
温泉卵 (既製品でも可)	4 個
ツナ缶 (ノンオイル)	2 缶 (160 g)
めんつゆ (2 倍濃縮)	200 ml
水	200 ml
ごま油 (お好みで)	大さじ 1～2

～ 作り方 ～



食材マメ知識

- (1) オクラは、ヘタを取り、ガクの黒い部分をむきとり、塩でこすって汚れと産毛をとる。水で洗い流し、5mm 幅に切る。ミニトマトは、半分にカット。ツナ缶は、水気をきる。
- (2) 鍋にお湯を沸かし、火を止めて卵を入れ、15 分放置後、氷水に入れて冷ます。(温泉卵)
- (3) ボウルに下処理が終わったオクラ、ミニトマト、ツナ缶、ごま油を入れて混ぜ合わせる。
- (4) そうめんを茹で、冷水で麺をしめ、水気をきる。
- (5) 器にそうめん、(3)を盛り、水で薄めためんつゆをかける。最後に上から(2)の温泉卵をのせて完成。



旬の食材トマトのご紹介



トマトは、多くの健康効果をもつ緑黄色野菜です。ビタミンなども豊富で美容にも健康にも GOOD！βカロテン、ビタミン B 群、ビタミン E などのほか、抗酸化ビタミンも含まれます。赤い色素成分のリコピンは、カロテノイドの一種で、ガンや動脈硬化の予防に作用すると言われています。ちなみにリコピンは、油と一緒に摂取すると吸収率 UP！！選び方としては、ヘタが青くみずみずしいものが BEST！角ばったものより、丸みのあるトマトの方が、糖度が高いものが多い傾向です。

熊本には、美味しいトマトを生産している地域が多いので、どれも甲乙つけがたいです。今回使用したミニトマトは、主に宇城市不知火町で作られている「アイコミニトマト」。光沢のある美しい色特徴でもあります。青臭さが少なく、強い甘みと香りが口の中に広がります。