

トマトおろしもちむぎ素麺

夏におすすめ！ さっぱりしたもちむぎ素麺を味わいましょう。

《材料》 (2人分)

・もちむぎ素麺	3束
・トマト	1個
・青じそ	3枚
・大根おろし	4cm分
めんつゆ	200cc



258kcal
食物繊維5.8g

《作り方》

- ① トマトは1.5cm角に切る。青じそはせん切りにする。
- ② もちむぎ素麺は表示どおりにゆでてザルにあげ、清水でよくもみ洗いをする。氷水にさっとつけ、水気をきって器に盛る。
- ③ トマトと汁気をきった大根おろしを混ぜ、②にのせる。めんつゆをかけ、青じそをのせる。



豊山先生の一言メモ

トマトに含まれる成分「リコピン」は、強力な抗酸化作用があります。生活習慣病の原因抑制、夏バテ防止、疲労回復効果も期待できます。

青じその香りは、胃液の分泌を促し食欲増進になり、防腐・殺菌作用があります。葉色が濃く、みずみずしい葉を選び、新鮮なうちに使い切りましょう。