



トマトだれそうめん

材料 (2人分)

そうめん(乾).....	150g
※トマト.....	300g
※玉ねぎ.....	40g
塩.....	小さじ2/3
青しそ.....	2枚

※高根沢町の農産物



-
- ① トマトは1cm角に切る。玉ねぎは粗みじん切りにする。
 - ② ボウルに①のトマト、玉ねぎ、塩を加え混ぜ合わせる。
 - ③ そうめんを茹でて冷水にとり、しっかり水気を切って器に盛る。②のトマトだれを汁ごとかける。千切りにした青しそを飾る。

【栄養価(1人分)】

エネルギー303kcal たんぱく質8.6g 脂質1.0g 食塩相当量2.4g

食改さんがおすすめ!

オリジナルレシピの



とにかく簡単で**トマトの旨味**たっぷりです。

トマトだれには、好みでみょうがやきゅうりなどを加えても

good!

また、そうめんの代わりに**パスタ**で作ることもおすすめです☆

食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

