

食べて健康

トマトと大葉のさっぱりそうめん

～大葉～

栄養的には非常に優れた野菜の一つです。
βカロテン、カルシウム、ビタミン、鉄分が多く含まれ
動脈硬化・免疫機能増強・抗ガン作用・貧血予防にも効果的です



★★材料(2人分)★★

そうめん	2束
◆大葉	10枚位(細切り)
◆トマト	大1個(ざく切り)
◆めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
◆ごま油	大1
◆白すりごま	大3
◆しょうが	適量(お好みで)
◆わさび	適量(お好みで)

★★作り方★★

- ① そうめんはゆがいて冷水でしめ、水切りする。
- ② ◆の材料はすべて混ぜ合わせておく。
- ③ ボウルにそうめんと②を入れ、混ぜ合わせる。

めんつゆとすりごまにより少し甘く感じるため、
わさびを適量加えることで、味がしまって美味しく頂けます♪