

～夏バテ予防おすすめトマトレシピ～

《トマトとアボカドのおつまみサラダ》

(材料：2人分)

アボカド…………… 1/2個

ミニトマト…………… 8個

プチモzzarellaチーズ… 8個

バジル…………… 2g

オリーブオイル…………… 大さじ1

すりおろしにんにく…………… 小さじ1

塩コショウ…………… 少々

①ミニトマトはへたをとり、バジルはこまかくちぎる。

②アボカドは1cm角に、トマトとモッツアレラチーズは半分に切る。

③ボウルに調味料とバジルを入れ、混ぜ合わせる。②を加え、和えたら器に移し完成。

各栄養素：1人当たり 【200kcal たんぱく質 4.4g 脂質 17.8g カルシウム 63mg 塩分 0.1g】

《冷やしトマトのぶっかけうどん》

(材料：2人分)

うどん…………… 2食分

トマト(中)…………… 2～3個

A しょうゆ…………… 大さじ2

ごま油…………… 大さじ1

かつお節…………… 5g

小ねぎ…………… 5g

みょうが…………… 1個

①トマトは皮を湯むきし、1.5cm角に切る。

②ボウルにAの材料を混ぜ合わせ、トマトを和える。

③小ねぎは小口切りにする。みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにし、水にさらす。

④鍋にたっぷりの湯を沸かし、うどんを茹でる。冷水にあげ、ぬめりをとり水気をきる。

⑤器にうどんを盛り、②を汁ごとかける。上から小ねぎとみょうがをトッピングし完成。

各栄養素：1人当たり 【316kcal たんぱく質 10.3g 脂質 7.1g カルシウム 40mg 塩分 3.2g】

※汁まで飲み干すと高塩分になってしまうため、汁は残しましょう。