

# 洋風カラフルそうめん

カラフルな彩りで食欲も出てくる、洋風のそうめんです。

トマトのうま味と酸味を利用することで、食欲がないときもさっぱり食べられます。



## ひとり分あたりの 栄養価



脂質 12.4g 炭水化物 87.0g

## ●材料 (2人分)

・そうめん (乾麺)	2束(200g)
・きゅうり	1/4本
・にんじん	30g
・パプリカ (黄)	30g
・しょうが	1/2かけ
・大葉	2枚
・プロセスチーズ	20g
・豚ロース薄切り	3枚(90g)

## <トマトソース>

・カットトマト缶	1/2缶
・ミニトマト	10個
・ニンニク	1かけ
・オリーブオイル	大さじ 1/2
・砂糖	小さじ 2
・めんつゆ (ストレート)	50mL
・水	50mL

## ●作り方

- ① 鍋に水を入れて沸騰させ、豚肉を茹でます。火が通ったのを確認したら、豚肉を取り出して冷めます。冷めたら細切りにし、冷蔵庫で冷やします。
- ② トマトソースを作ります。鍋にオリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れ、中火で香りが出るまで炒めます。4等分に切ったミニトマト、カットトマト缶、砂糖を加えて、5分ほど煮込みます。めんつゆと水を加えて、よく混ぜ、冷蔵庫で冷やします。
- ③ にんじん、しょうが、きゅうり、大葉は千切りにします。パプリカは輪切りに、プロセスチーズは1cm角に切ります。
- ④ そうめんは沸騰したお湯で茹で、ザルに入れてよくもみ洗いし、水気をしっかりきります。
- ⑤ そうめんを器に盛り、具材を上盛り付けます。②のトマトソースをつけてお召し上がりください。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。