



血液サラサラ! 夏バテに効く!

トマトの冷やし中華

《材料》～2人分～

- 中華麺 2玉
- トマト 中2個
- きゅうり 1/3本
- ハム 3枚
- [タレ]砂糖 小さじ2
- 醤油 大さじ1
- 黒酢 (普通の酢でもOK) 大さじ1
- 水 大さじ1
- にんにく、しょうが (チューブ) 各2cm程
- ラー油 小さじ1
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- 黒すり胡麻 小さじ2
- トマトジュース 100cc



～1人分の栄養成分～

エネルギー	396 kcal
たんぱく質	13g
脂質	5.5g
炭水化物	70.7g
塩分	3g

《作り方》

1. トマトは半月切りに、きゅうり、ハムは千切りにする
2. [タレ]の材料すべてをボールにいれよく混ぜる
3. 中華麺をゆでて、冷水でよく洗い、水気をきったら器に盛る
4. トマト、きゅうり、ハムをのせて、上から2のたれを入れて完成!

～コメント～ すごく簡単に作れる夏にぴったりの冷やし中華!
 トマトジュースと黒ごまがポイント!このタレがクセになる美味しさ!!

★栄養情報★

◆トマトはβカロテン、ビタミンC・Eと3大抗酸化ビタミンを含み、血液を健康にしてがんや老化防止に役立ちます。トマトの赤い色素・リコピンにはβカロテンの2倍、ビタミンEの100倍という強力な抗酸化作用があり、加工品のトマトジュースにはさらに多くのリコピンが含まれており、油と一緒に摂ることで吸収率はアップします。

◆お酢に多く含まれるクエン酸は疲労の原因物質や肩こり・腰痛の原因ともなる乳酸のもとを分解する働きがあります。中でも黒酢はアミノ酸含有量が多く、血液をサラサラにし高血圧予防、さらには内臓脂肪を減らすなど様々な健康効果が期待できます。

