



トマトとツナのそうめん



暑い日が続き、冷たい麺類が食卓に並び時期ではないでしょうか。そうめんやうどんなど、麺のみの食事は栄養が炭水化物に偏り、血糖値を急上昇させる原因になります。おかずに魚、肉、大豆製品、卵などのたんぱく質と野菜をとることで血糖値の上昇を緩やかにすることができます。

そこで今回は、一品で野菜とたんぱく質をとることのできるメニューの提案です。缶詰やパックで売られている水煮は豆以外にも種類が豊富で、加熱せず手軽に使うことができます。スーパーやドラッグストアで手に入る水煮を組み合わせアレンジを楽しんでみるのもいいですね。

(1人分) 450kcal 塩分 3.7g

【材料 (2人分)】

- | | | |
|---|--------------|-------|
| | ・そうめん (乾麺) | 150g |
| A | ・トマト缶 | 1/3 缶 |
| | ・サラダ豆水煮 | 1 袋 |
| | ・麺つゆ (4 倍濃縮) | 大さじ 2 |
| | ・にんにくチューブ | 2cm |
| | ・ツナ缶 | 1 缶 |
| | ・大葉 | 4 枚 |
| | ・すりごま | 適量 |

【作り方】

- ①お湯を沸かす。
- ②大葉は千切りにする。
- ③容器に A の材料を入れて混ぜ、トマトソースを作る。
- ④沸騰したら、そうめんを茹でる。
- ⑤茹で上がったそうめんを流水で冷やし、水を切り皿に盛る。
- ⑥②のトマトソースをそうめんの周りに盛る。
中央にツナを盛り、大葉、すりごまを飾る。