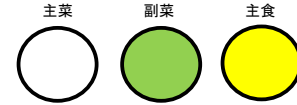


たまにはイタリアン風で

☆ 冷やしトマトめん



2～3人分

ひやむぎ 200g
 トマト(中玉) 2個(300g)
 おろしにんにく 小さじ1(チューブでもOK)
 青しそ(細切り) 10枚(7g)

塩 小さじ1/3(2g)
 しょうゆ 大さじ1
 黒こしょう 適宜
 オリーブ油 大さじ2

- ① トマトはすりおろす(湯むきをして細かく刻んでもよい)。
- ② ボウルに①、にんにく、調味料を入れて、混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす。
- ③ ひやむぎをゆで、ざるに上げ、流水をかけながらもみ洗いする。水をしっかりきり、②のソースであえる。
- ④ 器に盛り、青しそを散らす。

※ ひやむぎの代わりにそうめんや細うどんなどでも美味しい。

1人分 (ひやむぎ200gを2人分とした場合)

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	g	g
冷やしトマトめん	485	12.3	13.4	40	1.2	4.4	3.1

1人分 (ひやむぎ200gを3人分とした場合)

	323	8.2	8.9	27	0.8	2.9	2.1
--	-----	-----	-----	----	-----	-----	-----