

今月のオススメレシピ

2022. 8
第101回
担当: 森脇

第101回のテーマ「暑い夏に打ち勝つさっぱりレシピ」

食欲が落ちてしまいがちなこの季節でもさっぱりいただける、アレンジ冷やし中華をご紹介します。

トマトと玉ねぎの冷やし中華

材料(2人分)

- | | | |
|---------|---|---------------|
| 玉ねぎ…1個 | A | 鶏がらスープの素…大さじ2 |
| トマト…1個 | | しょうゆ…大さじ2 |
| きゅうり…1本 | | 酢…大さじ4 |
| ハム…2枚 | | 砂糖…大さじ2 |
| ゆで卵…2個 | | ごま油…小さじ2 |
| 中華麺…2玉 | | |



作り方

調理時間:約30分

- ①玉ねぎは半分みじん切りに、半分を繊維を断ち切るように薄くスライスする。
- ②トマトは半分みじん切りに、半分を薄切りにする。
- ③きゅうり・ハムは細切りに、ゆで卵は半分に切る。
- ④中華麺は中華麺に記載のゆで時間通り茹でたら、冷水にとり水気を切って器に盛る。
- ⑤耐熱容器にAを入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで1分加熱した後、①のみじん切りの玉ねぎ・②のみじん切りのトマトを混ぜ合わせる。
- ⑥④の上にスライスした玉ねぎ・薄切りのトマト・③を盛り付けて、⑤を回しかけたら完成。



栄養成分量(1人分)

エネルギー:580kcal
たんぱく質:23.1g
脂質:13.3g
炭水化物:98.8g
食塩相当量:3.0g

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

トマトには美肌効果や夏風邪予防に役立つ**ビタミンC**や、細胞の老化予防に役立つ**ビタミンE**が豊富に含まれています。ビタミンCは熱に弱いので、生で食べるのがおすすめです。玉ねぎの辛味が気になる場合は、スライスした玉ねぎをざるなどに広げて10分ほどおくと、辛み成分が気化するため、辛みが和らぎます。