



トマッピーの食育レシピ

テーマ：__旬の食材（夏）__

対象：__全世代__

【夏野菜の冷やしうどん】



材料（大人1人分）

なす：1/3本（30g）

油：小さじ1/2

トマト：1/4個（40g）

豚バラ肉：50g

うどん：1玉（200g）

【手作りごまだれ】

すりごま、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ：各大さじ1/2

酢・酒・みそ：各小さじ1/2

ごま油：小さじ1/3

[1人前：エネルギー523kcal、たんぱく質 15.4g、脂質 29.6g、炭水化物 54.0g、食塩相当量 2.6g]

【作り方】

- ①フライパンに油を熱し、なすを両面焼く。
- ②トマトを食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に水をたっぷり入れ、沸騰させて、豚バラ肉をさっとゆでて引き上げる。そのお湯でうどんをゆでて、流水と氷で冷ます。
- ④手作りごまだれの材料を合わせる。
- ⑤うどんに豚肉、トマト、なすをのせて、最後にごまだれをかける。

暑い夏にさっぱりとした一品です。

手作りのごまだれはドレッシングとして野菜にかけても、蒸し鶏のソースとしても、美味しいですよ。



（食生活改善推進員より）

暑い夏でも食べやすい一品です。

冷凍ほうれん草など、緑の野菜を入れても、彩がきれいでおすすめですよ。

