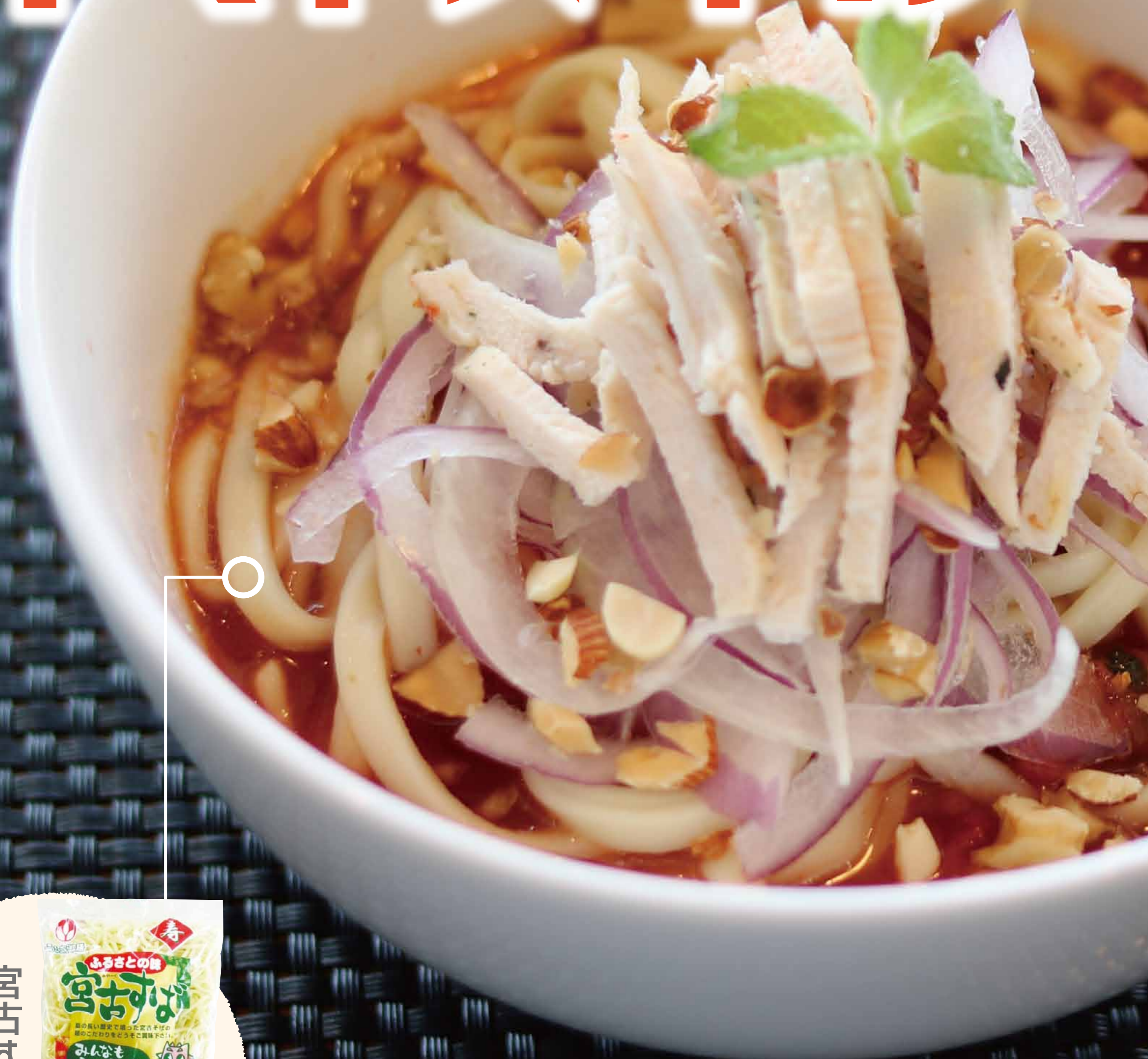


リコピンで美肌作り☆

# アジアン トマトヌードル



宮古そば



# スープが野菜(トマト)だから栄養も たっぷりコレステロールを低下させる 作用がある。

## ○メイン食材



## ○材料 [4人分]

沖縄そば(細麺) . . . . . 800g  
[オキコ株式会社]

- A
- カットトマト缶 . . . . . 2缶
  - 水 . . . . . 2カップ
  - コンソメ . . . . . 6g
  - ニンニク . . . . . 2片
  - 鷹の爪 . . . . . 適宜
  - レモングラス . . . . . 適宜
  - ナンプラー . . . . . 小さじ4
  - シークワーサー . . . . . 4個
  - バジル . . . . . 20g
  - サラダチキン(市販) . . . . . 200g
  - 赤玉ねぎ . . . . . 1個
  - ミックスナッツ . . . . . 適量

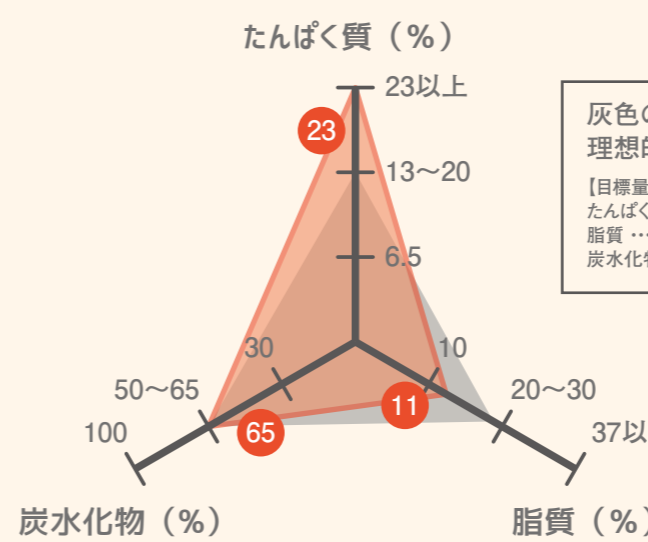
## ○栄養価 [1人あたり]

エネルギー . . . . . 443kcal	ナトリウム . . . . . 1506mg
水分 . . . . . 375.7g	カリウム . . . . . 889mg
たんぱく質 . . . . . 25.6g	カルシウム . . . . . 63mg
脂質 . . . . . 5.4g	マグネシウム . . . . . 113mg
炭水化物 . . . . . 71.6g	リン . . . . . 246mg

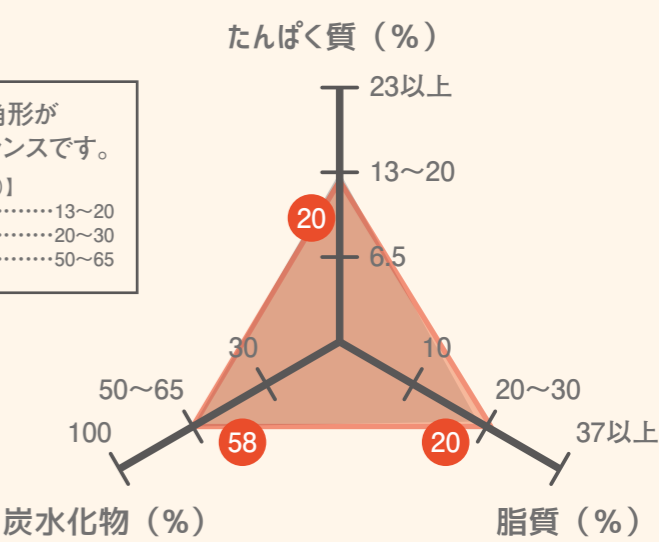
## 食べ合わせ例：春巻

トマトをはじめとする野菜たっぷり&鶏むね肉を使った、あっさりアジアントマトヌードルトマトに多く含まれるリコピンは美肌効果を期待できるので、夏のつかれたお肌にとってつけこれと一緒に食べるのにおすすめなのが春巻き!アジアンテイストでキメたいならライスペーパーを使った揚げ春巻きがオススメ!春巻きの油っぽさをバジルなどのハーブや、シークワーサーの効いたスープさっぱりとしたスープと相性バッチリ☆

【レシピのみの場合】



【食べ合わせの場合】



灰色の正三角形が理想的なバランスです。  
【目標量の範囲(%)】  
たんぱく質 . . . . . 13~20  
脂質 . . . . . 20~30  
炭水化物 . . . . . 50~65

適する範囲:日本人の食事摂取基準(2015年版)の1歳以上の目標量を参考に大まかな目安としました。

## ○作り方 [調理時間目安：約 20 分]

- 1 Aのニンニクは薄くスライスしておく。鷹の爪は種を取り除いて、輪切りにしておく。レモングラスは約5センチ長さに切っておく。Aの材料をすべて合わせて、弱火で火にかけてスープを作る。
- 2 バジルは食べやすい大きさにちぎる。サラダチキンは食べやすい大きさに切っておく(千切り)。赤玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。ミックスナッツは包丁で細かく刻んでおく。
- 3 ①のスープがなじんだら、②のバジルを入れてなじませる。
- 4 ③を火を止めて、レモングラスを取り除き、ナンプラーとシークワーサーを加える。
- 5 沖縄そばは油抜きをし、その後器に盛り付け、スープを注ぎその上にトッピングとしてサラダチキンと赤玉ねぎ、ナッツをちらす。