

麺の上に、作り置きのお野菜!手早く野菜たっぷりメニューが完成!

トマトとなすのエスニック麺

1人あたり

野菜 **3.5** 皿分

エネルギー: **443** kcal

塩分: **3.8** g

主菜: **1** っ(SV)

副菜: **3.5** っ(SV)



材料(2人分)

[マリネ]

- トマト 1個
- 太白ごま油 大さじ1/2
- 塩 少々

- なす2本
- きゅうり1本
- しそ10枚
- レッドオニオン1/4

- 焼き豚50g
- そうめん3束

[A]

- ナンプラー 大さじ1
- レモン汁 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- 水 1/3カップ

作り方

- (1) トマトは角切りにし、ごま油と塩を加えてマリネにする。
- (2) なすはヘタの周りに切れ目を入れる。熱した焼き網になすをのせてアルミ箔をかぶせ、中まで柔らかくなるまで強火で焼く。熱いうちに冷水につけ、繊維にそって縦に皮をむき、食べやすく割く。
- (3) きゅうり・しそは線切りにする。レッドオニオンは薄切りにし、塩をふってしんなりしたら水洗いし、水気を絞る。焼き豚は太めの線切りにする。
- (4) そうめんは普通にゆで、冷水に取って冷まし、水気をよくきる。
- (5) 器にそうめんを盛り、1・2・3をのせ、混ぜ合わせたAをかけて、できあがり。



竹内先生より

いつもの麺料理を、ちょっとひと手間プラスして夏野菜たっぷりメニューに。作り置きの焼きなすやトマトマリネを麺にのせるだけで、簡単&栄養満点!