

「減塩レシピ！洋風トマトバジル蕎麦」



レシピのポイント

- 食塩の過剰摂取は高血圧や脳卒中などのリスクが高まる為、適正な塩分摂取量が設定されています。（男性 7.5g/日、女性 6.5g/日 ※日本人の食事摂取基準 2020 版より）
- 減塩の工夫として、今回は麺類の中でも塩分の少ない“蕎麦”を使用し、トマトの酸味や香辛料（バジル、レモン汁）、香味野菜（にんにく）の風味を活かした洋風アレンジとなっています。

栄養価（1人分）

エネルギー	445kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	13.5g
炭水化物	62g
塩分	1.9g

【材料】（2人分）

- 乾蕎麦 2束(180g)
- ミニトマト 8個(80g)
- 生ハム 4枚(30g)
- かいわれ大根 1/4パック(10g)
- 生バジル 6枚(3g)
- 又は乾燥バジル 適量
- ツナ缶（水煮） 1/2缶(30g)
- めんつゆ（ストレート） 大さじ4
- オリーブオイル 大さじ1.5
- レモン汁 大さじ1.5
- おろしにんにく 適量

【作り方】

- ① ミニトマトはヘタを取り水洗いした後、縦半分に切る。
- ② 生ハムを半分に切り、生バジルはみじん切りにする。
- ③ かいわれ大根は根本を切り落とし、水洗いする。ツナ缶は汁を捨てる。
- ④ ボウルにめんつゆ、オリーブオイル、にんにく、レモン汁、生バジル（又は乾燥バジル）を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ 沸騰したお湯（蕎麦1束に1ℓが目安）に乾蕎麦を入れ、表示時間通り茹でる。
- ⑥ 茹でた蕎麦をザルにあげ、冷水で締め、皿に盛り付ける。
- ⑦ 蕎麦の上に具材（トマト、生ハム、かいわれ大根、ツナ）を盛り付ける。
- ⑧ ④で作ったタレを用意して完成。食べる直前にタレをかけてお召し上がりください。

R3.5月/島袋

