

# ねばねばトマトそうめん



## 栄養成分（1人分）

エネルギー	409kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	8.8g
炭水化物	67.0g
食物繊維	3.6g
カルシウム	54mg
鉄分	1.2mg
塩分	1.7g

## 材料（4人分）

そうめん	300g	トマト	1個（200g）
オクラ	8本（80g）	ツナ缶	2缶（80g）
長いも	300g	ポン酢しょうゆ	大さじ4
		ごま油	大さじ1

## 作り方

1. トマトは角切りにし、ポン酢しょうゆ・ごま油・油をよく切ったツナと合わせておく。
2. オクラは茹でて細かく刻み、ながいもはすりおろす。
3. そうめんは、パッケージの表示通りにゆでて冷水でしめる。
4. そうめんを器に盛り、オクラ・ながいもをのせて1のたれをかけてできあがり。

※そうめんの代わりにうどんや冷麦でもお試しください。

## 栄養のおはなし

今月は、ねばねば食材と旬のトマトを使ったアレンジそうめんです。夏になるとそうめんや冷麦などを食べる機会も増えますが、麺のみだと栄養バランスが崩れ、夏バテなど体の不調が起きやすくなります。野菜やたんぱく質の摂れるものも合わせて食べましょう。

ながいもとオクラに含まれるねばねば成分には、胃腸の粘膜を守る働きがあります。

暑い日が続くと胃腸も弱りやすくなるので、胃腸に負担のかかる油が多いものや、塩分が強いもの、アルコールなどはいつもより控えめにしましょう。