

栄養たっぷりトマトジュースそうめん

★エコポイント★

ローリングストック（備蓄食品）＊の活用として、そうめんとトマトジュースを活用！

今回は、夏に余りがちなそうめんを利用しましたが、細い冷麺（夏）や細麺のパスタ（一年中）も代用できます。

また、ソースも濃すぎず、スープとして飲み切ることができます。

※細麺の方がソースに絡みやすく、おいしく作ることができます。

＊ローリングストックとは

普段から少し多めに食材を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法。



材料（2人分）

・ナス	30g（1/2本）
・ベーコン	4枚
・しめじ	60g（1/2パック）
・にんにく	1/4かけ
・胡椒	少々
・大葉	1枚
・オリーブオイル	大さじ1
・トマトジュース（無塩）	200ml
・水	75ml
・顆粒コンソメ	2g
・塩	小さじ1/2
・黒胡椒	少々
・そうめん	2束（200g）

<作り方>

1. ナスは3mm厚さの半月切り、ベーコンは約1cm幅、にんにくはみじん切り、大葉は丸めて5mm幅で切る。
2. しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
3. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけ、ベーコンを入れ、黒胡椒をかけて中火で炒める。
4. 約1分炒めたらナスとしめじを投入し、中火で焼き目が付くまで炒める。
5. 4で炒めたフライパンにトマトジュースを入れ中火にかけ、水、顆粒コンソメ、塩、黒胡椒を入れる。
7～8分煮込んだ後、火を止め冷やす。
6. 鍋に水を入れ、沸騰したらそうめんを入れる。吹き出しそうなら差し水をし、約2分間茹でる。
7. ざるにとって冷水で揉み洗いする。
8. そうめんの水気を切り、5.のトマトソースをかけ、お好みで大葉を乗せて完成。



作り方の動画はこちら

広島市公式YouTubeチャンネルで動画を公開しています。

【動画は広島経済大学の学生が作成しました】



1人分 栄養価

エネルギー：406.4 kcal たんぱく質：28.6g
脂質：24.4g 食塩相当量：1.9g



広島市
The City of Hiroshima

このレシピは広島文教大学の学生が考案しました。