

簡単！さっぱり！

じゃことトマトのパスタ風うどん

●材料（2人分）●

ゆでうどん	2玉
トマト	2個
ツナ缶	1缶（70g）
しょう油	大さじ1杯半
みりん	小さじ1
化学調味料	少々
しらす干し	20g
オリーブオイル	大さじ1/2
大葉	4枚



●作り方●

- ①トマトは湯むきをして1/2個を盛り付け用にざく切りにしておく。
残りは和え衣にするので、細かく刻む。
- ②耐熱容器（あとでうどんが入るように大きめが良い）に、しらす干し、しょう油、みりんを合わせ、2分ほどレンジで加熱する。
- ③大葉は細く千切りにする。
- ④しらす干しに加熱が出来たら、油を切ったツナ、刻んだトマト、うどん、オリーブオイル、化学調味料少々を加え、全体をよく和える。
- ⑤皿にとりわけ、盛り付け様のトマトを散らし、刻んだ大葉を天盛りにして完成。



（栄養価1人分：エネルギー 464Kcal 塩分3.6g）

※うどんは細麺の方が食べやすいでしょう。

夏バテ していませんか？



毎日暑い日が続きますね。

暑い夏には台所で火を使うのも大変だし、食欲もないし・・・と、
ついつい、“**そうめん**”だけ、あるいはお漬物で“**お茶漬**”だけなど、簡単に済ませてしまいがちです。でも、夏によく見るこの食生活は、
逆に体を疲れさせ、夏バテを助長してしまうってご存知ですか？

麺類やごはんの栄養素である炭水化物は、体内で分解されてブドウ糖となります。これをエネルギーに変えるためには、**ビタミンB1**や、**ビタミンB2**、そして**クエン酸**などの力が必要です。

ビタミンB1や、ビタミンB2が不足すると、ブドウ糖がうまくエネルギーとして活用されないばかりか、疲労物質である乳酸が体内にたまり、夏バテが起こりやすくなったり、疲れやだるさが解消しない原因になります。

なので、食欲がないときでも、麺だけとか、ご飯だけで済ませるのではなく、**ビタミンB群**を含む食品である**豚肉、卵、豆腐**や**大豆製品**、**緑黄色野菜**、**クエン酸**を含む**酢、レモン**などと一緒に食べるのがお勧めです。疲労回復に役立つ食材をプラス1品で、

