

# トマトとオクラの酸辣湯そうめん

## ◇ポイント

トマトの鮮やかな赤い色の正体は「リコピン」です。リコピンは油に溶ける性質を持つため、油と一緒にとると吸収率が高まります。

## ◇材料(4人分)

トマト 大1ヶ

オクラ 4本

しめじ又はえのき 1/2袋

卵 2ヶ

そうめん 2束

鶏ガラスープの素 小さじ2~3

かたくり粉 大さじ1(溶いておく)

ラー油小さじ2

(A)酢 大さじ2

酒 大さじ1

醤油 大さじ1



## ◇栄養価(1人分)

|        |          |
|--------|----------|
| ・エネルギー | 260 kcal |
| ・たんぱく質 | 9.1g     |
| ・脂質    | 4.8g     |
| ・塩分    | 2.7g     |

## ◇作り方

- ①トマトはざく切りに、オクラは斜め輪切りにする。しめじ又はえのきは、根元を落として2~3センチ程度に切っておく。そうめんは茹でて湯切りしておく。
- ②鍋に水720mlを入れて沸かし、鶏ガラスープの素と①を加えて、沸騰してから2~3分中火で煮る。
- ③Aで味付けして水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④溶き卵を流し入れふんわりさせ最後にそうめんを入れ30秒程度煮る。
- ⑤器に盛り付けラー油をかけて出来上がり。

※ラー油が苦手なお子様にはごま油でも可。お好みで塩コショウで味を調整してください。

提供：JAかみつが日光女性会