

☆たっぷりトマトの韓国風うどん☆

夏の定番野菜、つめた〜く冷やしたトマトをたっぷり使った暑い夏でも簡単に作れるぱぱっとメニュー★



たくさんの夏野菜がさっぱりと、そしてピリっと辛いコチュジャンタレにからんで更に美味しく食べられます☆



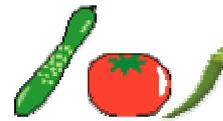
1人分

306kcal

材料 / (2人分)

トマト 240g (中2個) オクラ 40g (4本) きゅうり 20g 韓国のり 6枚 うどん(茹) 400g
タレ【コチュジャン大さじ 2/3~1 酢大さじ 1 砂糖大さじ 1】

作り方



- ① たっぷりのお湯でうどんを茹で、ざるにあげて氷水にとり、水気をよくきる。
- ② トマトは1cmのさいころ状に、オクラはさつと茹でて小口切り、きゅうりは細切りにする。
- ③ タレはそれぞれ分量を混ぜ合わせ、トマト・オクラを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛ったうどんの上に③をかけ、きゅうりをのせてちぎった韓国のりをのせたら出来上がり！

旬の食材★ トマト

トマトの赤い色は“リコピン”の色です

※※完熟したトマトはリコピンがたくさん含まれています※※

リコピン

ビタミンと同様リコピンも体内では作ることが出来ません！

ガンや動脈硬化、また老化の原因と言われている活性酸素の働きを抑制する効果がとても高くあります！



加熱するとビタミンCは減少しますが、

リコピンの吸収率は3~4倍になります！

●体内の余分な塩分を排出し高血圧を予防する **カリウム**

●抗酸化作用が高くシミ・シワの予防に効果がある **ビタミンC**

●便秘の改善や老廃物・有害物質を排出する **ペクチン**

なども多く含まれます。

『トマトが赤くなると医者が青くなる』

という言葉があるほどトマトには様々な効能があります！

夏の太陽をたっぷり浴びた完熟したトマトを食べて夏バテを予防し、

疲労回復にも役立ててください！！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美