



## ナスとトマトのそうめん

### 材料(1人分)

- そうめん…100g
- 塩昆布…1つまみ
- ごま油…大さじ1
- ナス…1/2
- ごま…少々
- めんつゆ…好みの量
- トマト…1/2

### 作り方

- 1 ナスを一口サイズにカットし、ごま油で炒めた後、粗熱をとります。
- 2 そうめんを茹で、水気を切ります。
- 3 トマトを一口サイズにカットして、ナスと一緒に塩昆布で混ぜます。
- 4 皿に移したそうめんにもトマト・ナスを盛り付けます。
- 5 お好みの濃さで調節しためんつゆをかけた後、ゴマをちりばめて完成です。

尾張旭  
グリーンセンター  
ひまわりマルシェ  
食育ソムリエ 店長  
浅井 知巳



1人分 約286kcal



### 今月の 食材メモ

ナスには、食物繊維、カリウム、葉酸、ポリフェノールなどの栄養が含まれています。水分が多く含まれており、100gあたりのカロリーは18kcalと低カロリーなためダイエットにおすすめの食材です。

ナス



食育ソムリエのレシピをご紹介します。ぜひご覧ください！



Youtube



Instagram



1人分 約83kcal



## キュウリの 塩昆布梅和え

産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介し、食卓に旬をとり入れてみませんか？

食育ソムリエ直伝！  
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介し、食卓に旬をとり入れてみませんか？

### 材料(1人分)

- キュウリ…1本
- ちくわ…1本
- 塩昆布…1つまみ
- すりごま…適当
- うめ干し…1粒

### 作り方

- 1 キュウリを包丁の背で軽く叩いてから食べやすいサイズにカットします。
- 2 ちくわを食べやすいサイズにカットします。
- 3 梅は種を取り除き程よい大きさにちぎります。
- 4 ビニル袋等にカットしたキュウリ・ちくわと梅を入れて塩昆布・すりごまをいれて混ぜます。
- 5 皿に移して完成です。

尾張旭  
グリーンセンター  
ひまわりマルシェ  
食育ソムリエ  
加藤 宏和



店舗  
情報

尾張旭グリーンセンター  
ひまわりマルシェ

〒488-0801  
尾張旭市東大道町原田2482-2  
TEL0561-53-2715  
【営業時間】9:00~18:00  
毎週水曜定休、正月・棚卸休み

