

おろしトマトのつけ麺

減塩と聞くと

「味が薄くて物足りない…」と
思いませんか？

調理や味つけを工夫すれば、素材の旨味
や香りを活かした“おいしい減塩料理”が
作れます。本号は「麺料理」がテーマです。
ふつうに作ったときは塩分4.8g、この作
り方では2.2gです。他の「麺料理」にも、
応用してくださいね♪



調理時間の目安: **15分**

材料 (2人分)

そうめん (乾麺) 3束 (150g)
トマト 中2個 (300g)
オクラ 4本 (48g)
豚ロースしゃぶしゃぶ用 100g
オリーブ油 小さじ1
粗びき黒胡椒 少々

《A》 めんつゆ (3倍濃縮タイプ) 大さじ2
酢 小さじ2

作り方

①トマトは1/2個はくし形に切り、残りはすり
おろして《A》と合わせて冷蔵庫で冷やし
ておく。オクラはへたの先端を少し切り落
とし、がくの縁を包丁かピーラーでぐるり
と剥く【写真】。



オクラの下処理に、
一手間かけることで、
余すことなく、
おいしく食べられます

②鍋にお湯を沸かしオクラと豚肉を茹でて
ザルに上げる。同じお湯でそうめんを表
記通りの時間で茹でて流水で洗って水気
をきり、氷水で締める。オクラは食べやす
く切っておく。

③そうめん、豚肉、オクラ、トマトを器に盛る。
冷やしておいたつけ汁を器にそそぎ、粗びき
黒胡椒、オリーブ油をまわしかけて添える。



〈1人分〉

エネルギー **427kcal**
食物繊維 **4.2g**
カリウム **569mg**

**減塩
POINT**



おいしい減塩で
塩分2.2g

ふつうに作ると...4.8g

●塩分が高くなりやすい麺料理は野菜の旨味で減塩!
酸味とオイルのコクで減塩効果アップ!

●濃縮タイプのめんつゆを水ではなく、すりおろしたトマトで希釈するこ
とで、トマトの旨味ととろみで満足感のある味わいになります。

●そうめんは、豚肉やオクラに
使った「茹で汁」で茹でること
で野菜や肉の旨味をプラス、
さらに時短調理にもつながり
ます。

●つけ汁に酢、粗びき黒胡椒、
オリーブ油を加えることで、酸
味、辛味、コクをプラス。減塩
しても満足感のある味わいに
なります。



1.5個分のトマトを
すりおろします