



夏といえば素麺！という方が多いのではないのでしょうか？  
さっと茹でて簡単に食べることができる素麺ですが、薬味だけでさらっと食べるだけでなくひと手間加えたつけ汁で食べるのはいかがでしょうか？  
今回は素麺のつけ汁のアレンジレシピをご紹介します。

## <トマトのつけ汁> (3~4人分)

|         |      |             |       |
|---------|------|-------------|-------|
| トマト     | 中2個  | ニンニク (チューブ) | 小 1/2 |
| 生バジル    | 5~6枚 | 黒コショウ       | 少々    |
| オリーブオイル | 大さじ1 | めんつゆ (2倍濃縮) | 100ml |
| 水       | 50ml |             |       |



☆トマトとバジルを細かく刻んで混ぜてください。

イタリアン風のトマトの酸味が効いたつけ汁です。

トマトは美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、腸内環境を整える食物繊維などをバランスよく含んでいます。

トマトとバジルには生活習慣病の予防効果が期待できるβ-カロテンが含まれていて油と一緒に摂ると吸収が良くなります。

## <ツナつけ汁> (2人分)

|             |          |       |      |
|-------------|----------|-------|------|
| ツナ缶         | 1缶 (80g) | きざみネギ | 適量   |
| めんつゆ (2倍濃縮) | 120ml    | 水     | 80ml |
| コショウ        | 少々       |       |      |



☆ツナをほぐしめんつゆに入れ、コショウときざみネギを加える

(ニンニクを入れると魚介系豚骨ラーメン風のつけ汁になり癖になる味です)

ツナには、たんぱく質やDHA・EPAが含まれています。

DHA・EPAは、脂肪酸の一種で血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

## <茄子のつけ汁> (2人分)

|             |       |         |      |
|-------------|-------|---------|------|
| 茄子          | 1本    | オリーブオイル | 大さじ1 |
| めんつゆ (2倍濃縮) | 100ml | 水       | 80ml |
| 一味          | 適量    |         |      |



☆茄子は細切りにし水洗いしてざるで水けを切りペーパーで拭き取ります。

オリーブオイルで炒め、めんつゆに入れ一味を加えます。

茄子には、食物繊維が多く含まれます。食後の血糖値の急激な上昇を抑えたり、血中コレステロール値を下げる働きがあります。

また、葉酸も含まれています。葉酸が不足すると貧血を引き起こしますので、夏場はしっかり摂りたい栄養素です。