

# ガスパチョ風そうめん

ヘルシー  
&  
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府絢行  
今別府靖子

## 免疫サポートポイント

オクラや大葉のβカロテン、トマトのリコピンは血管や粘膜を丈夫に保ち、免疫細胞の働きをサポートします。ミックスビーンズで、タンパク質(免疫細胞を作る・活性化させるのに必要)を摂れるのもポイントです。

\* \* \*



材料



**Point1** オクラはゆでなくても電子レンジで加熱できます。



**Point2** ガスパチョをつくるときは一般的にミキサーを使いますが、トマトジュースなら手間と時間を短縮できます。

これも OK!

- きゅうりは、冷凍しておいてすりおろすとより簡単に!
- トマトジュースの代わりに、冷凍したトマトをすりおろしても◎

1人分 ●カロリー: 249kcal  
●塩分: 1.5g

さっぱり&栄養満点!  
スペインの冷製スープ、  
「ガスパチョ」風のアレンジそうめんです

詳しい作り方は  
こちら!



## 材料(2人分)

そうめん ..... 2束(100g)  
 トマトジュース ..... 300ml  
 きゅうり ..... 1/2本  
 オクラ ..... 4本  
 ミックスビーンズ ..... 大さじ2  
 コーン ..... 大さじ2  
 オリーブ油 ..... 30ml  
**A** 酢 ..... 20ml  
 塩 ..... 少々  
 大葉 ..... 2枚

## 作り方

- きゅうりは粗みじん切り、大葉は千切りにする。オクラは破裂を防ぐために包丁の先やつまようじで3~5ヶ所穴をあけ、塩をまぶして手でこすり、耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジ(500w)で1分加熱する  
**Point1** 粗熱がとれたら小口切りにする。
- ボウルにトマトジュースと**A**を入れて混ぜ合わせ  
**Point2** 1とミックスビーンズ、コーンを加えて混ぜる。
- そうめんをゆで、流水で冷やして水気を切る。
- 2のガスパチョ風ソースを器に入れてそうめんを盛り付け、仕上げに大葉のをせる。

\*そうめんの代わりにうどん、冷たいパスタでもOKです。  
 \*夏はガスパチョ風ソースを冷やしておく、より美味しくいただけます。