使ったのは
この商品！

※写真はイメージです。

トマトの力（チカラ）

赤色が濃いほど豊富に含まれるリコピンは、抗酸化作用が高いといわれ、免疫力の強化や動脈硬化を予防するといわれています。

お料理ママさん

焼き夏野菜とおろししょうがの冷しゃぶそうめん

調理時間 10分

1人分 536kcal

焼き夏野菜とおろししょうがの冷しゃぶそうめん

調理時間 10分 | 1人分 536kcal

【材料/2人前】

そうめん……200g
ヤマサ そうめん専科……適量
豚こま肉……100g
なす……1本
ズッキーニ……1/2本
ピーマン……1個
トマト……1/2個
しょうが……1片
塩、こしょう……適量

【作り方】

①なすは縦半分に切って1cm幅の斜め切りに、ズッキーニは輪切り、ピーマンは縦に太めに切り、全てを油を熱したフライパンで色よく焼いて塩、こしょうを振る。
②豚肉は適当な幅に切ってサッと茹でて水にさらす。トマトはくし型に切り、しょうがはすりおろす。
③そうめんを茹でて水で洗い、水気を切って器に盛る。その上に①と②を乗せ「ヤマサ そうめん専科」をたっぷりかけていただく。