



奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで
決まり!

Vol. 3

いつものそうめんのマンネリ脱却!

夏野菜たっぷりトマトそうめん

材料(2人分)

そうめん…2束、トマトジュース…200cc※、トマト…1/2個、ナス・ズッキーニ…1/2本、
ヤングコーン…4本、大葉…4枚、そうめんつゆ(ストレート)…大さじ4、オリーブオイル・
塩・あらびき黒胡椒…適量 ※湯むきしたトマト(200g)をミキサーにかけて代用できます。

作り方



1 A (ナス、ズッキーニ、ヤングコーン) とトマトを1cm角に切り、オクラは茹でて氷水に落とし1cm厚に、大葉は千切りにしておく



2 A をオリーブオイルで軽く焼き色が付くまで炒め、塩をふる

3 トマトジュースとそうめんつゆ、**2** を混ぜ合わせる

4 鍋にお湯を沸かし、そうめんを袋の表示どおりに茹でる



5 そうめんを氷水ですすぎ、水をしっかり切って器に盛る

6 そうめんに**3** をかけ、オリーブオイルを回しかける

7 トマト、オクラ、大葉を盛りつけ、黒胡椒をふる

食欲不振に夏野菜でさっぱり!

夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果的と言われています。今回はそんな中でも、ビタミンCやビタミンA、強力な抗酸化作用を持つリコピンなど、栄養成分がバランス良く含まれているトマトをベースに使ったレシピを紹介します。

ちょっと 美味しい話

kawabata farm 河端さん

奥河内くろまろの郷では、大阪エコ農産物の認証を受けた kawabata farm のトマトを使用した「かわばたファームのトマトジュース」を7月ごろより数量限定で販売します。施設内のジュース工房で自家製造しているので、添加物や保存料を使用しない自然なトマトの風味と味わいを楽しめます。美味しい地元の夏野菜を食べて、夏バテや熱中症を予防しましょう!

採れたて
トマトを使用!



ビュッフェレストラン奥河内に、7月からこのメニューが登場します
園奥河内くろまろの郷(☎56-9606)
クックパッド河内長野市公式ページ▼

