

◎メニュー名：キムチとトマトの納豆そうめん

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：7分	分量目安：2人分	エネルギー：498kcal(1人分)	食塩相当量：1.7g(1人分)
---------	----------	--------------------	-----------------

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

トマト	ビタミンC	抗酸化作用	・・・認知症予防
キムチ	食物繊維	腸内環境を整える	・・・生活習慣病予防
納豆	ビタミンK	骨密度の維持	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量（g・ml）
そうめん（乾）	200g
納豆（たれ・からし付き）	2パック（100g）
トマト	1個（200g）
キムチ	40g
オリーブ油	小さじ2
粗挽き黒こしょう	お好みで



作り方

①トマトはヘタを除き、1cmの角切り。納豆はたれ・からしを加えて混ぜる。
②そうめんはパッケージ通りに茹で、流水でよく洗って水気を切り、器に入れてオリーブ油を加えて和える。
③②に①・キムチをのせ、お好みで粗挽き黒こしょうを振る。

パーフェクトレシピポイント

暑い季節でも食べやすいそうめんに、ビタミンCを含むトマト、食物繊維を含むキムチ、ビタミンKを含む納豆のせるだけでお手軽に作れるパーフェクトレシピ。
納豆に含まれる納豆菌や、キムチに含まれる乳酸菌は腸内を整える働きがあり、肌荒れ防止に繋がるため、美肌にも効果的な組み合わせでもあります。
また、トマトに含まれるリコピンは強い抗酸化作用を持ち、紫外線によるダメージを防ぎます。リコピンは脂溶性のため、オリーブ油とあわせることで吸収率がアップします。