

## 夏野菜を使った冷製うどん(トマトのスパゲティ風)



**【やさしい量】一人あたり 約210g**

### 【材料】2人分

ゆでうどん	2玉(200g/人)
なす	160g(2個)
オリーブ油	大さじ1
トマト	200g(小2個)
玉ねぎ	50g(1/4個)
にんにく	1/2かけ(5g)
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/2弱
粗挽き黒こしょう	適宜
青じそ(千切り)	5~6枚

### 【作り方】

- ①なすは輪切りにして水にさらし、2~3回水をかえる。
- ②トマトは皮をむき1個は一口大に切り、1個は粗みじん切りにする。  
玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。青じそは千切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油大さじ1とにんにくを入れ、にんにくを焦がさないように弱火で炒める。香りがでてきたら火を止める。
- ④ボウルに②のトマト、玉ねぎ、③、塩こしょうを加え、よく混ぜる。冷蔵庫で味をなじませる。
- ⑤③のフライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、水気を切ったなすを入れて両面をこんがり焼く。
- ⑥うどんはゆでて、水でよく洗い、しっかり水気をきる。うどんを器に盛り、⑤を乗せ、④のソースをかける。青じそをトッピングする。

### 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	344kcal	6.0g	12.6g	45mg	2.1g

### ひとくちメモ

- お好みでチーズをトッピングしても美味しいです。
- トマトは完熟のものがおすすめです。