食改さんによる

健康レシピ Vol.28

トマトつゆそうめん

材料【４人分】

そうめん	400g
トマト	1個
えだまめ（さやつき）	100g
めんつゆ（2倍濃縮）	80ml
水	80ml
オリーブ油	大さじ1

作り方

①材料を切る。下準備をする。
・トマト：８㎜角に切る。
・えだまめ：ゆでて、さやから出す。
②ボウルにめんつゆ、水、トマト、えだまめ、オリーブ油を入れて混ぜる。冷蔵庫で冷やしておく。
③そうめんを表示のとおりにゆでる。冷水にとり、水気を切って、皿に盛付ける。②のつゆを、器に４等分に分ける。

１人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	437kcal	11.5g	7.7g	82.1g	1.2g

ポイント

トマトやえだまめは、どちらも夏が旬の野菜です。トマトの赤色は、“リコピン”という色素で、抗酸化作用があり、がんや動脈硬化などの病気の予防効果が期待されます。他には、ビタミンＣ・ビタミンＡ・カリウムなどの栄養素も含まれます。

えだまめは、未成熟の大豆を食べる“緑黄色野菜”です。たんぱく質・カリウム・ビタミンB_1・ビタミンB_2・ビタミンＣなどが含まれます。ビタミンB_1・ビタミンB_2は、エネルギー代謝をサポートし、夏バテ予防や疲労回復に効果的です。また、骨粗しょう症予防に役立つイソフラボンも含まれています。

地域おこし協力隊活動報告 No.10

みなさんこんにちは！地域おこし協力隊の荒木です。

本日は、５月18日に「五霞町のＰＲ」ということで参加したLet’s Chill Out! 2025と、ごかみらいＬａｂのYouTubeチャンネル開設の紹介をします！

Let’s Chill Out! 2025は、地域おこし協力隊３名（樋口、皿谷、荒木）と、五霞町内の企業（㈲山下工務店：手作りコースター作り、山下板金工業㈱&㈱染めQテクノロジィ：真鍮塗装キーホルダー作り）の協力のもと、五霞町のＰＲを目的に参加しました。

ご来場およびご参加いただいたお客様には、非常に喜んでいただき、五霞町を訪問してみたいと多くのお声をいただきました！また、自身の強みでもある映像制作を生かし、「ごかみらいＬａｂのYouTubeチャンネル」を開設し、クラフト体験でお待ちいただいている方にご視聴いただきました！

今後も五霞町の魅力を発信していき、地域を盛り上げていけるよう頑張っていきますので、よろしくお願いします！

ごかみらい Lab
Youtube チャンネル