

そばサラダ



Point

具は冷蔵庫にある残り野菜に代えてもOKです。

材料 1人分

そば（乾麺）	60g
玉ねぎ	1/8個(30g)
人参	1/6本(30g)
水菜	30g
しらす	20g
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ2
白ごま	適量
わさびや柚子胡椒	適量

エネルギー 319kcal

たんぱく質 16.0g 脂質 7.5g 炭水化物 48.2g 食物繊維 4.7g 塩分 3.9g

Cooking Instructions

- ① 玉ねぎは千切りにし、塩（分量外 少々）をふって軽くもみ、流水にさらす。人参は千切りにし、水菜は2cm長さに切る。
- ② そばは表示通りにゆで、流水にさらし、水気切る。
- ③ ボウルに①と②を合わせ、醤油、白ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油しらすを入れ、炒め合わせ、③に加えて混ぜ合わせる。お好みでわさびや柚子胡椒を添えていただく。