

ネバネバとろろそば



★1人分の栄養成分★

エネルギー	480kcal
たんぱく質	25g
脂質	10.1g
炭水化物	g
カルシウム	223mg
食塩	3.4mg

食事バランスガイド

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2つ	1つ	1つ	つ	つ

キャッチフレーズ

夏バテ知らず、のど越しツルツル麺



1人分

材 料

ゆで(冷凍)そば	200g
めんつゆ(3倍希釈)	40cc
オクラ	20g
乾燥めかぶ	1g
やまいも	50g
温泉卵	60g
ネギ	10g
のり	1g
粉わさび	0.5g
ごま	1g

作 り 方



1. 冷凍日本そばは熱湯で解凍して水で冷やし、良く水切りして器に盛る。
2. 麺の上にやまいもの卸したもの、めかぶの戻したもの、オクラをボイルして刻んだもの、温泉卵等お好みのものをのせて、めんつゆを希釈したものをかけて出来上がり。

・薬味は大葉、ゆずこしょうなどお好みのものを。
 ・トッピングも上記の他、なめこや納豆なども合います。
 シーズンには釜揚げしらすをのせても美味しいです。

ワンポイントアドバイス

施設名：北富士自衛隊

作成者氏名：和田香織

- ・蕎麦は集団調理では冷凍麺が美味しくて便利です。
- ・トッピングや薬味をお好みのものに変えて何度も楽しみましょう。
- ・麺をご飯に変えて刺身のトッピングをして丼にアレンジしても美味しい。