

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 44

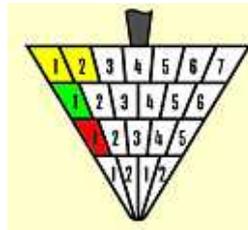
サラダそば

(調理時間 約7分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 2つ
副菜 1つ
主菜 1つ



エネルギー	377kcal
タンパク質	20.1g
脂質	10.5g
塩分	2.8g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

ゆでそば(市販)...	2玉
きゅうり...	30g
水菜...	30g
ロースハム...	2枚
たまねぎ...	20g
青ねぎ...	10g
卵...	2個
サラダ油...	大さじ1
めんつゆ...	大さじ1(三倍濃縮)
ごまクリーミー...	大さじ1
焼きのり...	1枚



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・市販の茹でそばを手軽に使用して、誰でも作れる一品です。サラダ感覚で食べられます。
- ・トッピングする野菜などは何でも良いです。ゴマクリーミーのほか、味付けは好みで色々な市販のソースをお試しください。
- ・そばだけでなく、茹でうどんでも美味しくいただけます。



作り方

そばは水洗いする。
きゅうりはせん切りにする。水菜は1.5cmぐらいに切る。ロースハムはせん切りにする。
青ねぎは小口切りにする。
フライパンにサラダ油を熱し、いり卵を作る。(半熟状)
焼きのりは2cm長さのせん切りにする。
皿にそばを盛り、～を飾り盛りし、好みでごまクリーミーの合わせ調味料を上からかけて食べる。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。