

つるつる芽かぶそば



材料(1人分)

- そば 100g
- 芽かぶ 30g
- 天かす 10g
- みょうが 適量
- かにかまぼこ 2本
- そばの芽またはかいわれ大根 適量
- 大根おろし 適量
- 鰹節 適量
- すりごま 適量
- めんつゆ 100ml

栄養価(1人分)

エネルギー	414kcal
蛋白質	19.4g
脂質	4.6g
塩分	5.2g
野菜使用量	50g

作り方

- ①あらかじめ具材をそろえておきます。
- ②沸騰したお湯で、そばを茹でます。
- ③茹で上がったら、そばを盛り付けます。その上に具材を彩りよくのせます。めんつゆをかけできあがり。
- ④お好みによって、すりゴマを添えてもおいしくいただけます。

茂野製麺株式会社(ちば食育サポート企業)