



主食

主菜

いわしそば

～いわしの蒲焼缶詰を利用して簡単に「にしんそば風」にアレンジ～



一人分の栄養価 エネルギー 352kcal たんぱく質 17.2g 食塩相当量 3.1g (汁を半分残した場合)

材料(2人分)

冷凍そば	2玉
いわし蒲焼缶	1缶(80g)
長ねぎ	1/2本(40g)
小松菜	2株(60g)
大根おろし	100g
大葉	2枚
めんつゆ(3倍濃縮)	100ml
水	2カップ(400ml)

作り方

- 【1】長ねぎは斜め薄切り、大根はおろしておく。
小松菜は茹でて3cmに切っておく。
- 【2】鍋に水を入れて、沸騰したらめんつゆとそばを入れ、そばがほぐれたら火を止める。
- 【3】器にそばを入れ、いわしの蒲焼、小松菜、長ねぎを盛り付け、【2】の汁をかけて、最後に大葉、大根おろしを盛り付ける。

ポイント

麺類には具材に魚の缶詰等のたんぱく質や野菜をトッピングすると栄養のバランスが良くなります。冷凍そばは「ゆでそば」にかえても作れます。