

～バランスランチ
シリーズ～

もずく酢のサラダそば



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 356kcal 塩分 2.8g
たんぱく質 21.4g 食物繊維 6.3g

【材料(2人分)】

* そば(乾麺)	160g
* 鶏ささみ	2本
* 紫玉ねぎ	1/4個
* みょうが	1個
* きゅうり	1/4本
* 水菜	1/4株
* ミニトマト	6～8個
* めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
	(3倍濃縮なら大さじ1・1/3)
* 味付けもずく(三杯酢)	
	70～80gのカップ入りの商品2個



※エネルギー(カロリー)がやや低めです。
活動量の多い方はそばの量で調整してください。

味付けがしてある市販品のもずく酢に濃縮めんつゆを加えて、かけつゆにします。

【作り方】

- ①鶏ささみは酒(分量外)を入れたお湯でゆで、ほぐしておきます。
- ②紫玉ねぎ、みょうがは縦に千切りにして水にさらした後、水気をよく切ります。
- ③きゅうりは千切り、水菜は4～5cm長さ、ミニトマトはヘタを取り4等分に切っておきます。
- ④そばはたっぷりの沸騰したお湯で商品の表示通りにゆでた後流水でしめ、皿に盛ります。
- ⑤市販のもずく酢のカップにめんつゆを加えて混ぜ、そばにまわしかけます。
- ⑥鶏ささみ、野菜を盛り付けます。

* 栄養士MEMO *



市販品を利用して、サラダ風のおそばはいかがでしょう？
もずく酢の酸味が食欲をアップさせます。
そばは、うどんに比べて食物繊維が豊富です。更にもずくと野菜で食物繊維やビタミン、ミネラルを、鶏ささみでたんぱく質をたっぷり摂り、栄養バランスを整えて暑い夏に備えましょう！

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士