

サバ缶とキムチの日本蕎麦



栄養価(1人分)

エネルギー 453kcal、たんぱく質 27.6g

脂質 12.1g、炭水化物 58.2g

食物繊維 6.7g、食塩相当量 2.8g

材料(2人分)

ゆで蕎麦	2玉(360g)	◎めんつゆ(濃縮タイプ)	大さじ2
サバの水缶	1缶(150g)	◎水	大さじ4
キムチ	小1個(50g)	刻みのり(あれば)	少々
水菜	1/2束(100g)	すりごま(あれば)	少々
ごま油	小さじ1	ミニトマト(あれば)	6個

作り方

1. 水菜は3cmにカットし、ごま油を入れて和えておく。
2. サバ缶の水気を切り細かくほぐす。
3. キムチを大きめのみじん切りにして(2)と混ぜ合わせる。
4. ◎を混ぜ合わせてかけ汁を作っておく。
5. 洗ったそばに(1)と(3)を盛り付け、(4)をまわしかけ、のりとごま、ミニトマトをトッピングする。

POINT ・包丁も火も使わず、ハサミだけでも調理できます。
・かけ汁の水量は表示の「そばつゆ」を参考にお好みに調整してください。
・ごま油の代わりにオリーブオイルや胡麻ドレッシング、水菜の代わりにきゅうりでもOK。
・日本蕎麦以外に、そうめんやうどんでもおいしくいただけます。