

そばサラダ

材料	2人分	
そば(乾麺)	80g	
ごま油	小さじ2	
豚肉しゃぶしゃぶ用	100g	
水菜	80g	
トマト	100g	
きゅうり	1/2本	
A	麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ2
	水	大さじ4
	米酢	大さじ2
	白ごま	小さじ1



作り方

- ① 水菜は4cm・トマトは薄切り・きゅうりはせん切りにして冷やしておく。
- ② そばは袋の表示通りにゆで、そばすくいですくう。(ゆで湯は取っておく)
冷水でよく洗いザルで水気をきる。ごま油を全体にからめておく。
- ③ 豚肉はそばのゆで湯を再加熱して、弱火で1枚ずつ色が変わるまでゆでる。
ざるに取り、広げて冷ます。
- ④ Aの調味料を混ぜて③の肉をからめ、皿に①②と共に盛り付ける。

1人分の	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
栄養価	345	17.2	13.9	37.0	2.2

※塩分の可食率を68%としました

横須賀市健康増進課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか