

綾 循

レシピ



材料は家にあるもので十分

冷凍そばは実は塩分が低い

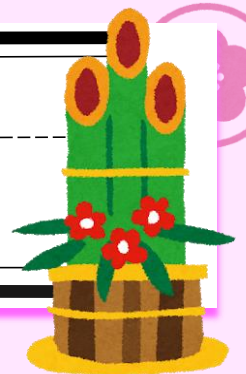


味付けはお茶漬けの素のみ

裏面にレシピがあります

冷凍そばを使った一品/塩分2.5~3.0g

薬味そば





材料（1人前）

冷凍そば・・・・・・・・・・1玉

お茶漬けの素・・・・・・・・1パック

すりごま・・・・・・・・・・お好み

葱・・・・・・・・・・・・・お好み

ブロッコリースプラウト・お好み

のり・・・・・・・・・・・・・お好み

すりごま・・・・・・・・・・お好み

鰹節・・・・・・・・・・・・・お好み

天かす・・・・・・・・・・・・・10g

お湯・・・・・・・・・・・・・200ml

天かすは塩分を少量含んでいるので入れすぎに注意

冷凍そばは1玉(塩分0g)のものの使用

お茶漬けの素は1パック(塩分2.5g)のものの使用



作り方①

葱を小口切り・ブロッコリースプラウトは根元を切り離す。



作り方②

そばを茹でたら丼に盛りつけ薬味を品良く盛りつける

最後お湯を注いで完成です



食べる際はよくかき混ぜてお召し上がりください。
冷凍そばは商品によりますが塩分0gに近いので減塩の食材と言えます。

天かすの代わりにエビ天やかき揚げなどを加えたり、わさびやしそを加えても美味しくお召し上がり頂けますのでぜひお試しください

こちらの料理は減塩の工夫の中の1，うま味を加える（鰹節・天かす）2、香味野菜を活かす（ごま・ねぎ・のり・鰹節）を使っています。他にも減塩の工夫の仕方は沢山あります。栄養指導も行っているので食事で気になることがある方はぜひお試しください。