

# ヘルシーそば

●特産品●  
そば

●出品者●

葛生町食生活改善推進団体連絡協議会

お薦めのことば

手軽に野菜がたっぷりとれるそば料理です。



# ヘルシーそば

## 材 料 (4人分)

●きゅうり	2本
●大根	220g
●カイワレ大根	30g
●ねぎ	100g
●赤ピーマン	1/2コ(30g)
{ ●そば粉	130g
{ ●小麦粉	70g
●だし汁	2カップ
●しょうゆ	50ml
●みりん	大さじ2

## 一人分の栄養価

●エネルギー	235 kcal
●たんぱく質	7.2 g
●脂質	1.4 g
●カルシウム	64 mg
●鉄	1.8 mg
●塩分	1.9 g

## 献立のヒント

- フルーツヨーグルト

## 一口アドバイス

- そばつゆは、好みにより酢を加えることで、しょうゆをひかえることができます。

## 作り方

①野菜はせん切りして水にさらす。



②そばは、かたしねに打ち固めてゆす。



③そばはゆすきでゆでてゆがいてゆが。



好みにより酢を入れる

④盛り付けをする。



深めの中皿のまわりにミックスした野菜を盛り、中央にそばを盛り付ける。その上に野菜をのせ、もう一度そばをのせ、最後にねぎ、カイワレ大根を飾る。つゆを食べる直前にかける。好みに、わさびをそえる。