



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

そばサラダ



**【エネルギー 240Kcal, 食物繊維 2.97g
カルシウム 164mg、食塩相当量 1.5g】**

だし醤油



鍋に醤油・みりん (各 1/4 カップ)
昆布 (5 cm×2 cm) 干し椎茸 (1 枚)
を入れ、沸騰直前まで温める。

【材料】(2人分)

| | |
|----------|------------------|
| ・そば (乾麺) | 100g |
| ・きゅうり | 1/2本 |
| ・みょうが | 2本 |
| ・青じそ | 3~4枚 |
| ・ねぎ | 1/4本 |
| ・乾燥小えび | 大さじ4 |
| ・白ごま | 大さじ1 |
| ・ごま油 | 大さじ1/2~ |
| ・だし醤油 | 大さじ1 (めんつゆでも OK) |
| ・錦糸卵 | 卵1個分 |
| ・ゆず胡椒 | 適量 (お好みで添える) |

【作り方】

- ① そばは表示どおりにゆでて、流水にさらし水気を切る。
- ② 野菜は千切りにする。ねぎは千切りにして白髪ねぎにする。
- ③ フライパンに乾燥小えびとごま油を入れ、香ばしいかおりがするまで火を通す。
- ④ ボウルに①と②、だし醤油を入れ、白ごま、③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 卵を割りほぐし (塩 少々) を加えて混ぜ、うすく油をぬったフライパンで薄焼き卵を作り、千切りにして錦糸卵にし④にのせる。(飾り：あればクコの実)



健康づくり支援センター
栄養・食育コーディネーター
管理栄養士
竹内 ひろみ

「そば」はのど越しがよく、つるつとした食感で食べやすく、夏場にうれしい食材ですね。主食類の中でも、含まれるたんぱく質のバランスが良いことが特徴です。また、ルチンと言われる抗酸化物質を多く含み、ビタミンCと共に働き、血圧を下げ、毛細血管を強くする機能があります。

夏場は「そば」や「そうめん」など単品に偏りがちになり、栄養バランスが崩れやすい時期でもあります。夏バテを防止し、元気に暑い夏を乗り切りには、やはりバランスの良い食事が欠かせません。主食に主菜・副菜を組み合わせ、ワンボウルで一緒に食べられるレシピを活用しましょう。食欲のない時はみょうがや青じそなど香りのある野菜をプラスすると食欲アップにつながります。

そばサラダのレシピはシンプルな調味料で作るため、食材のアレンジが自由自在にできます。きゅうりを水菜に変えたり、乾燥小えびをじゃこに、錦糸卵を油揚げに変える。またわかめをプラスするなど、冷蔵庫にある食材でアレンジ自由です。オリジナルのそばサラダを作ってみてください。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから↓

