

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和6年8月19日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆サラダそば



☆レシピ

材料 4人分

日本そば	2袋
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/2個
水菜	1株
レタス	2~3枚
しいたけ	3個
油揚げ	1/2枚
揚げ玉	適量
卵	2個
白ごま	適量
めんつゆ	適量

作り方

- ① しいたけは薄切り、油揚げは細切り、にんじんはせん切りにしてそれぞれめんつゆで煮ておく。
- ② レタスはせん切り、たまねぎは薄切りにして水にさらしておく。水菜は3~4cm長さに切る。
- ③ 卵は錦糸卵か炒り卵にする。
- ④ 日本そばは茹でて、冷やしておく。
- ⑤ 器にそばを盛り付け、①と②、③の具材を彩りよく盛り付ける。
- ⑥ 最後に揚げ玉とごまをのせ、めんつゆをかけて出来上がり。

- 具材にツナ缶やサラダチキンを合わせると効率よくたんぱく質もとれるのでおすすめです。
- 暑い夏は食欲が落ちてしまいますが、今回のようなさっぱりとした食べやすい料理を食事に取り入れて乗り切りましょう。