

揚げナスの冷やしそば

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
ナス	60	13	0.7	132	18	0
しそ	2	1	0.1	10	1	0
みょうが	5	1	0	11	1	0
長ネギ	5	2	0.1	10	1	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
かつお昆布だし汁	40	1	0.1	25	5	0
サラダ油(吸油率3%として)	2	18	0	0	0	0
合計		324	2.31	220	71	0.89

()の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【 作り方 】

でんぷん蕎麦を茹でて水洗いしてザルにあげて冷やす。(茹で時間目安: 弱火で4~5分)

ナスを素揚げにする。しそ、みょうが、ネギは千切りにする。

器にそばを盛り、の薬味をのせる。

だし汁と、だしわりしょうゆを混ぜてつゆを作り、そばにかける。



《ワンポイントアドバイス》

でんぷん蕎麦は、茹でて水洗いした後、冷やしておきます。

揚げナスでコクとエネルギーをプラスできます。



2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い だしわりしょうゆ」に変更しました。