



サバと水菜のぶっかけそうめん

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3～4人前
・ そうめん	1/2袋 (150g)	1袋 (300g)
・ サバ水煮パウチ	1パック (80g)	2パック (160g)
・ 水菜	50g	100g
・ ミントマト	2個	3個
A・和風だし	1袋 (30ml)	2袋 (60ml)
【家庭で用意】		
A・水	350ml	700ml
・ おろししょうが	小さじ1	小さじ2
・ ごま油	小さじ1	小さじ2

(栄養成分1人前(253g)あたり)(全体を2人分として計算)

【エ】 365kcal 【蛋】 14.3g 【脂】 9.3g 【炭】 56.6g 【塩】 2.1g

※麺のつゆは1/2量を摂取量として算出しております。

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
そうめん	●							
和風だし	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記しております。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

和風だしの量はお好みで調節してください。そうめんは茹でた後にしっかり水洗いすることで減塩に！

【下ごしらえ】

Aは合わせ、冷蔵庫で冷やしておきます。たっぷりのお湯を沸かしておきます。サバ水煮パウチは軽くほぐしておきます。

- ① ミントマトは半分に切ります。
- ② そうめんは袋の表示通りに茹でたら、ザルにあげてしっかり水洗いをします。水気を切り、人数分の器を用意して盛り分けます。
- ③ ②に冷やしたAをかけて、水菜、サバ水煮パウチ、おろししょうが、ミントマトを盛り、ごま油をかけたらできあがり。