

(副菜) そばのとろろサラダ 【貧血】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	199kcal	たんぱく質	6.9g
食塩相当量	1.2g		

STORY

ストレスがあるときは、体に熱がこもっていることが多いので、熱を鎮めるそばが最適。そばの成分ルチンが、毛細血管を強くし透過性を適正にして血流を改善します。

材料(2人分)

- 大根 1/4 本 【56.9 kcal (食材のカロリー(100g あたり) 18 kcal)】
- にんじん 1/4 本 【7.4 kcal (食材のカロリー(100g あたり) 37 kcal)】
- きゅうり 1 本 【13.8 kcal (食材のカロリー(100g あたり) 14 kcal)】
- 長いも 150g 【97.5 kcal (食材のカロリー(100g あたり) 65 kcal)】
- 【A】 酢 小さじ 2 しょうゆ 小さじ 2 ごま油 小さじ 2 塩 少々
- そば (乾麺) 60g 【206.4 kcal (食材のカロリー(100g あたり) 344 kcal)】
- かいわれ大根 1/2 パック 【6 kcal (食材のカロリー(100g あたり) 21 kcal)】



作り方

1. 大根、にんじんは皮をむいて3cmの長さのせん切り (①②) にする。きゅうりも同じ長さのせん切り (③) にする。

①



②



③



2. 長いものは皮をむいて (④) すりおろし (⑤)、【A】の調味料と混ぜ合わせる。

④



⑤



3. そばはたっぷりの熱湯で表示時間通りにゆでたら (⑥)、ざるに上げ冷水で洗ってぬめりを取り、水気を切る (⑦)。

⑥



⑦



4. そばと1.を混ぜ合わせて (⑧) 器に盛り、上から2.をかける (⑨)。仕上げに、洗って根を切り落としたかいわれ大根をのせる (⑩)。

⑧



⑨



⑩



Point

酢とごま油の風味で、塩分が少なめでも満足感が得られる一品。カリウムとたっぷりの野菜を手軽にたくさん摂ることができます。すべての具材をよくかき混ぜてから食べてみてください。夏場にぴったりのメニュー。