

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

ねばねばで夏バテ防止に!!

ゆでずに簡単! 盛るだけそうめん

材料

1人分

- | | |
|--------------------|-------------|
| ・流水 そうめん | 1/2袋 (200g) |
| ・ひきわり納豆 (たれ、からし含む) | 1パック |
| ・厚焼き玉子 (切れてるタイプ) | 1切れ |
| ・冷凍オクラ | 大きじ3 (30g) |
| ・めかぶ (たれ含む) | 1パック |
| ・冷凍とろろ | 1袋 (40g) |
| ・めんつゆ | 小さじ1 |



作り方 (🕒10分)

レシピ一覧はコチラから→

- ① 冷凍オクラと冷凍とろろを室温で解凍しておく。
- ② 流水そうめんをさっと水でほぐし、水を切って皿に盛る。
- ③ 納豆とめかぶにそれぞれ「たれ」を入れて混ぜる。
- ④ 厚焼き玉子を食べやすい大きさにキッチンバサミで切る。
- ⑤ ②に具材を彩りを見ながら盛り付ける。
- ⑥ 食べるときにめんつゆをかける。

◎お好みで、納豆のたれとめかぶのたれは食べるときにかけても良いです。

【材料】



- ①冷凍オクラと冷凍とろろを室温で解凍しておく。
- ②流水そうめんをさっと水でほぐし、水を切って皿に盛る。



- ⑤ ②に具材を彩りを見ながら盛り付ける。
 - ⑥食べるときにめんつゆをかける。
- ☆完成☆

- ③納豆とめかぶにそれぞれ「たれ」を入れて混ぜる。
- ④厚焼き玉子を食べやすい大きさにキッチンバサミで切る。

必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 397 kcal
たんぱく質 17.2 g
脂 質 7.1 g

炭水化物 62.6 g
食塩相当量 2.5 g