

なすときゅうりのさっぱり蕎麦



材料 【4人分】

なす	3個
きゅうり	3本
みょうが	3個
しょうが	1片
長ねぎ	40g
A	
めんつゆ (ストレート)	1カップ
酢	1カップ
白だし	大さじ3
蕎麦	280g

 <1人分の栄養価>
エネルギー 262 kcal

 塩分 3.5g

1人分の野菜 153g

作り方

- 1) なすはヘタを除き、1個ずつラップに包む。電子レンジで6～7分加熱し、1cmの輪切りにする。
- 2) きゅうりは蛇腹切りにし、食べやすい大きさに切る。
- 3) みょうがはみじん切りにする。
- 4) しょうがは千切りにする。長ねぎも千切りにする。
- 5) Aをボールに合わせ、なす、きゅうり、みょうが、しょうがを漬けておく。1時間冷蔵庫で冷やす。
- 6) 茹でた蕎麦を氷で冷やし、5)を上からかけ、長ねぎをのせる。



対象：夏バテ気味の方
お酢好きの方

Cooking Point

- お酢たっぷり、みょうがとしょうがを隠し味にした、さっぱり味の蕎麦です。
- 蕎麦をそうめんやうどんに代えても美味しくいただけます。
- たれは、作り置きしておく便利です。
- きゅうりの蛇腹切りは、切り離さないように斜めに細く切り目を入れ、裏返して同様に切り目を入れる切り方です。
- ハムやシーチキンをのせると栄養バランスがよくなります。