



納豆のネバネバ感で薄味でもお箸がすすむ

『冷やしぶっかけ えび納豆そば』



栄養価

エネルギー	364kcal	脂質	6.1g
たんぱく質	21.9g	食塩相当量	2.1g

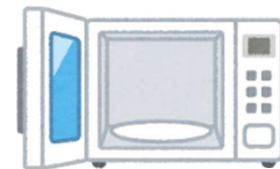


作り方

- ① そばは表示どおりに茹でて水にさらし、水気をきる。
- ② トマトは湯むきし、食べやすい大きさに切る。
- ③ えびは茹で水気をきる。粗熱をとり、食べやすい大きさに切る。
- ④ 豆苗は3cm程の長さに切り、耐熱容器に入れふんわりラップをかけ、電子レンジ500Wで1分程加熱し、粗熱をとる。
(1人分調理時の目安です。量に合わせて加熱時間を調整してください。)
- ⑤ ①～④を器に盛り、納豆をのせ、混ぜ合わせたAをかける。



暑い時は
栄養を逃しにくい
電子レンジ調理も◎！



材料(1人分)

ゆでそば	150g
むきえび	50g
ひきわり納豆	40g
トマト 中 1/2 個	80g
豆苗	60g
麺つゆ 2 倍濃縮	30cc
水	30cc

A

減塩ポイント

- ★薄味に仕上げてあります。全体をしっかり混ぜ合わせてお召し上がりください。
- ★納豆の粘りが全体につゆをよく絡ませ、薄味でもお箸がすすみます！



おすすめアレンジ

◆具材を替えてお手軽に！

えびの代わりに、マグロの刺身(角切り)・温泉卵も◎！
火を使わず手軽にたんぱく質を補えます！



◆お好みの薬味で味の変化を！

【香り】大葉、白ごま 【風味】刻みのり 【辛味】わさび、からし