

そばいなり

材 料（4 人分）

材料：8 個

（A）

油揚げ 4 枚

だし汁 150cc

砂糖 大 2

酒 大 1

醤油 大 2

（B）

茹で蕎麦 200g

きゅうり 20g

白ゴマ 少々

麵つゆ 大 1

ごま油 小 1

（C）

紅しょうが：適量

作 り 方

1. 油揚げは半分に切り袋状にし湯通しして油抜きする。
2. 鍋に1と（A）を入れて汁気が無くなるまで煮る。
3. 茹で蕎麦は半分に切り（B）の材料を混ぜる。
4. 2に3の蕎麦を詰めたいなりに紅しょうがをのせる。

1 人分栄養価

エネルギー 248 kcal

たんぱく質 11.0 g

脂質 6.1 g

食塩 0.9 g

