

鯖缶の三色冷や汁そうめん

材料（2人分）

鯖水煮缶	1缶（190g）
きゅうり	1本（100g）
トマト	1個（150g）
パプリカ（黄）	1/4個（30g）
だし汁	1カップ
⑦ 〔みそ〕	大さじ2
〔すりごま〕	大さじ2
そうめん（乾燥）	100g
みょうが（せん切り）	1個

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー
462kcal

たんぱく質
29.4g

塩分
2.4g

作り方

- ① きゅうりはうすく輪切りにして塩もみし、水洗いをして絞る。トマトは1.5cm角に、パプリカは薄切りする。
- ② ボウルに⑦を入れ、だし汁を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。汁気を切った鯖缶を加えてほぐし混ぜ、①の野菜も加える。
- ③ 鍋に湯をわかし、そうめんを表示通りに茹でる。流水で洗い流し、冷水にとって麺をしめる。
- ④ 器にそうめんを盛り付け、②をかけてみょうがを飾る。



缶詰を使って1皿でもバランス良く！！

1杯で1日の1/2量以上(398mg)【※】のカルシウムが摂れます。

【※】30歳以上男女の推奨量参考

