

☆そばいなり(2人分)

油揚げ	2枚	そば(ゆで)	120g	
A	しょうゆ	大さじ1	長ねぎ(小口切り)	適量
	砂糖	小さじ2	練りわさび	適量
	みりん	小さじ2		
	だし汁	適量		

- ① 油揚げは横半分に切り、袋状に開いて油抜きする。
- ② 鍋にAの調味料と①を入れ、油揚げがひたひたになるようにだし汁を調整し、落し蓋をして煮た後、そのまま冷めるまで置く。
- ③ ②にゆでたそばを詰め、上に小口切りにした長ねぎとわさびを添える。



【参考】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1人分栄養素量	174	7.3	5.4	57	1.5	1.4

主食	0.5つ
主菜	0.5つ