

ミョウガたくさんぶっかけそうめん



分量 (2人分)

ミョウガ 1/2個 (5g程度)

そうめん 2わ (80g程度)

きゅうり 1/2本 (20g程度)

ミニトマト 2個 (30g程度)

だし 70ml

つゆ しょうゆ 大さじ1 (18g)

みりん 大さじ1 (18g)



エネルギー 343kcal
たんぱく質 9.6g
脂質 0.9g
食物繊維 2.6g
塩分 5.3g
(1人分)

作り方

- ① お湯を沸かし、そうめんを湯がく
- ② ミョウガは千切り、きゅうり、トマトを食べやすい大きさに切る
- ③ 皿にそうめんを盛り、②を盛り付ける
- ④ つゆをかける (入れる量は調整してくださいね!)