

しらすおろしそば



カンタンメニュー

カロリー	344	kcal
たんぱく質	22.6	g
脂質	2.4	g
炭水化物	64.8	g
食塩相当量	3.9	g

食物繊維	15.9	g
糖質	48.9	g

【材料】

材料	分量
しらす干し（乾燥）	10g
大根	100g
かつお節	適量
万能ねぎ（小口切り）	適量
めんつゆ 2倍タイプ	1/4カップ

【作り方】

[1]大根はすりおろす。

[2]麺は表示の時間ゆで、ザルに上げて、冷水で洗い、水気を切って器に盛り付ける。

[3][2]に大根おろし、しらす、万能ねぎ、かつお節を盛り付け、水で薄めためんつゆをかける。