

ねぎの和えそば



カンタンメニュー

カロリー	498	kcal
たんぱく質	17.1	g
脂質	26.0	g
炭水化物	55.4	g
食塩相当量	0.9	g

食物繊維	15.1	g
糖質	40.3	g

【材料】

材料	分量
万能ねぎ	20g
サラダ油	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
黒酢	お好みで

【作り方】

[1]万能ねぎは4～5cmの長さに切る。

[2]フライパンに油を熱し、ねぎを加えて中火で焦げ目がつくまで炒め、油と一緒にボウルに入れておく。

[3]麺を表示の時間ゆで、ザルに上げて水気を切った麺を[2]のボウルに入れ、しょうゆ、砂糖を加えて混ぜ合わせる。

[4]器に盛り付け、お好みで黒酢をかける。