



ぶっかけネバネバそば

栄養士コメント

ツルツルっとさっぱり食べられる組み合わせなので、暑い夏にもぴったりの一品です。めんつゆ大さじ1のみですが、ネバネバと全体がそばに絡み合うので、味付けの物足りなさは感じないと思います。長いも、納豆などに替えても美味しいでしょう。



作り方

：温泉卵の準備。鍋にたっぷりの水（卵が浸る程度）を入れ、火にかける。沸騰したら火を止め、卵を入れて蓋をし、10分放置する。

：薬味の準備。ミョウガは縦半分に切り、斜めにスライスする。青じそは茎の部分を切り落とし、千切りにする。ネギは小口切にしておく。

：鍋にお湯を沸騰させる、なめこ、オクラを入れて2分程ゆでる。なめこは湯切り、オクラは氷水で冷やして水気を拭き取り、小口切りにする。

：そばはパッケージの表記通りにゆで、流水で洗い、水気を切っておきます。

：大きめのお皿に のそばを盛り、下準備した具材をそれぞれ盛り付ける。真ん中に の温泉卵を割り入れる。最後に上からめんつゆをかける。お好みで刻みのり、わさびを入れても美味しいでしょう。

成分値（1人分）

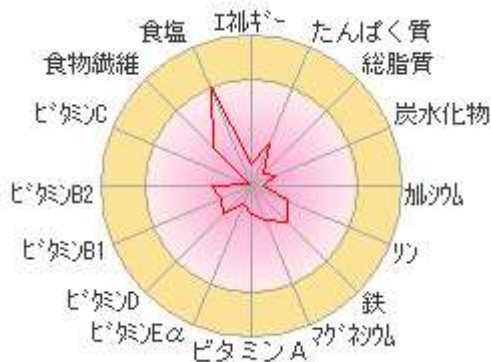
摂取値 単位

1. エネルギー	367 kcal
2. たんぱく質	17.7 g
3. 総脂質	7.1 g
4. 炭水化物	60.7 g
5. カルシウム	61 mg
6. リン	299 mg
7. 鉄	2.7 mg
8. マグネシウム	86 mg
9. ビタミンA	127 μg
10. ビタミンE	1.1 mg
11. ビタミンD	1.9 μg
12. ビタミンB1	0.27 mg
13. ビタミンB2	0.37 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	8.4 g
16. 食塩	1.5 g

材料（1人分）

分量 単位

1. そば(生)-----	100	g
2. 鶏卵-----	1	個
3. オクラ-----	1	本
ガクとヘタをとっておく		
4. なめこ-----	1/2	袋
5. 味付けめかぶ-----	1/2	パック
6. 万能ねぎ-----		適宜
7. みょうが-----	1	個
8. 青じそ-----	2	枚
9. 焼きのり・きざみ-----		適宜
10. 練りわさび-----		適宜
11. めんつゆ(二倍)-----	1	大勺



(黄色い部分が範囲内です)