



そばサラダ

H21 箕輪北小学校



〈信州ばくらのふるさとの味〉

- ・山菜おこわ
- ・鶏のアンズしょうゆ焼き
- ・そばサラダ
- ・かみなり豚汁
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

そばや山菜など地元の食材をふんだんに使って栄養バランスよく仕上げました。長野県の味を楽しんでください。

■材料 / 4 人分

そば (干) ……	60g
人参 ……	20g
きゅうり ……	40g
ロースハム …	40g
卵 ……	1 個
サラダ油 ……	2g
酢 ……	12g
砂糖 ……	8g
薄口しょうゆ …	8g
塩 ……	0.4g
刻みのり ……	4g

■作り方

- ① 人参・きゅうり・ハムは千切りにしておく。
- ② 卵は焼いて錦糸玉子にする。
- ③ そばはかために茹でておく。
- ④ 刻みのり以外の材料・Aの調味料をボールに入れて混ぜ、器に盛り付ける。
- ⑤ 上に刻みのりを散らす。

* 好みで紅しょうがをのせても良い

■栄養成分(1人分)

エネルギー 111kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.7g 炭水化物 13.6g 食塩相当量 1.1g