

そばサラダ

【栄養】

エネルギー	96kcal
タンパク質	6.4g
脂質	0.6g
カルシウム	27g
塩分	0.4g



【材料】 5人分

ゆでそば（1袋）、レタス（2分の1個）、トマト（1個）、ヤリイカ（1杯）、
キュウリ（1本）、タマネギ（150g）、パプリカ（2分の1個）、
ドレッシング（市販のもの適量）

【作り方】

- ① トマトは種を取り除き、小さく切る。そばは食べやすい大きさに切る。
- ② ヤリイカは軽くゆでて切る。
- ③ キュウリは輪切り、タマネギは薄切り、パプリカは千切りにする。
- ④ レタスを敷いて①～③を盛り、好みのドレッシングを添える。

【ひとこと】

そばと生野菜の相性は抜群です。とても簡単で毎日でも作れます。季節の野菜とあわせて、
いろいろな「そばサラダ」に挑戦してみてください。栄養価も良く、そば自体にもたくさん
の食物繊維が入っていますので、とてもヘルシーな1品です。