

ダイニングメニュー

つるっとした食感が初夏にぴったりの一品

かつおのたたきとめかぶのサラダそば



■材料〈4人分〉

- かつおたたき(刺身用) ……約350g
- めかぶ ……100g
- たまねぎ ……1/2個
- みょうが ……2個
- そば(乾燥) ……280g
- ◆A
 - めんつゆ(ストレート) ……600ml
 - ごま油 ……小さじ4
 - ラー油(お好みで) ……少々
- 卵黄 ……4個分
- かいわれ大根 ……1/2パック
- きざみのり ……適量

■作り方…調理時間約20分

- ①かつおたたきは食べやすい大きさに切る。
- ②たまねぎ・みょうがは千切りにし、混ぜて水にさらす。
- ③そばはゆでて冷水に取る。
- ④Aを混ぜ合わせ、つゆをつくる。
- ⑤皿に③を盛って②のをせ、めかぶ・①のをせる。
- ⑥⑤の上に卵黄・3cm幅に切ったかいわれ大根・きざみのりをのせ、④をかける。



- ・そばはたっぷりの湯でゆでましょう。
- ・そばとめんつゆはしっかり冷やしておくとおいしいです。
- ・納豆などのねばねば食材をさらにプラスしてもおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 628 kcal

