

和風胡麻だれのざるそば たけのこの天ぷらかき揚げ添え



材料：4人分

- 日本そば4玉
- 薬味
- 万能ねぎ }
 青しそ }各適宜
 みょうが }
- たれ
- 市販の麺つゆ300ml
- スキムミルク大さじ3
- 水大さじ3
- すり胡麻大さじ4
- 生姜すりおろし少量

【1人分】 エネルギー：327kcal
たんぱく質：12.9g 脂質：5.2g
炭水化物：78.3g ナトリウム：1850mg

主食



作り方

1. 麺は好みの固さにゆでて冷水で冷まし、ざるにとり水気を切る。
2. スキムミルクは水または熱湯で溶かし、冷ます。
3. たれの材料を混ぜ合わせる。

☆たけのこの天ぷらは、衣にお茶(粉末・抹茶等)を混ぜる。大根を千切りにし葉も刻んで加えてかきあげにしてもおいしいです。
☆好みの薬味を添えて下さい。