

サバ缶大根そば

【材料 1人分】

干そば	1/2人分
大根	100g
長ネギの青み部分	10g
かけつゆ	200ml

※お持ちのめんつゆを希釈して用意してください。

さば缶	1/2缶
七味唐辛子またはラー油	

【作り方】

- ① 大根はせん切り、長ネギは小口切りにする
- ② かけつゆを温めておく。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばを茹でる。
茹で上がる直前に大根を入れてザルにあげ、湯を切る。
- ④ 器に③を入れ、②をかける。ほぐしたさば缶と長ネギをのせ、七味唐辛子かラー油をかける。

💰 1人分のおおよその値段 150円

★高齢者におすすめ

【オススメコメント】

栃木県の名物料理をアレンジ。

野菜不足になりがちな麺を大根でかさまし!

さば缶の代わりに、あさり缶をかけつゆでさつと煮るのもおすすめです。

