



ゲンキ  
レシピ

## サバみそ冷やし担々麺

○調理時間：5分 ○エネルギー：約590kcal  
○食塩相当量：約3.1g

### 缶詰は夏の味方！上手に活用しよう



サバみそ缶と豆乳のクリーミーで濃厚なスープが麺とよく合います。温かいバージョンもOK。

缶詰は味が安定しているため、調理の失敗が少なく、初心者にもおすすめです。

#### 材料(1人分)

- サバみそ缶 …… 1/2缶 (100g)
- ショウガ …… 1かけら
- 豆板醤 …… 小さじ1/2
- 豆乳 …… 150ml
- ネギ …… 10cm
- 中華麺 …… 1人分

#### 作り方

- ① ネギは小口切り、ショウガは千切りにする。
- ② ボウルにサバみそを入れてへらやスプーンで好みの大きさに潰し、豆板醤、ネギ、ショウガ、豆乳を加えて混ぜる。
- ③ 麺を袋の表示通りに茹で、茹で上がったら冷水で洗い、水気を絞って器に入れる。
- ④ ②のスープを具ごと注ぐ。お好みで香草をのせたり、ラー油をかけても。

～ MEMO ～