

# あおさたっぷりあさりにゅうめん



## 材料【2人分】

- そうめん(乾).....200g
- あさり..... 12個
- 乾燥あおさ..... 6g
- おかか..... 6g
- めんつゆ.....大さじ4

## 作り方

1. そうめんを茹でる。
2. 鍋に600mlの湯を沸かし、あさりを入れて茹で、開いたら別の器にあげておく。
3. 2のゆで汁にめんつゆを入れる。
4. 茹でたそうめんを器に盛り、3を注ぎ入れ、あさりと乾燥あおさ、おかかを盛り付ける。

## 1人あたりの栄養成分量

エネルギー  
411 kcal

たんぱく質  
16.7g

脂質  
1.3g

食塩相当量  
5.9g

カルシウム  
65mg