

## 「冷やし坦々豆腐そうめん」

### <主な材料・2人分>

豆腐そうめん	2人前 (300g)
調製豆乳	100cc
水	100cc
鶏がらスープの素	4g
醤油	小さじ2
ラー油	小さじ2
(肉味噌)	
豚挽肉	140g
ごま油	大さじ2
ニンニク	1片
しょうが	1片
酒	大さじ2
豆板醤	小さじ1
味噌	大さじ1
(具)	
きゅうり	40g
トマト	1/2個
白髪ネギ	10g



### <作り方>

- ① (肉味噌を作る) 熱したフライパンにごま油を入れ、細かく刻んだにんにく、しょうがを入れ、香りが出るまで炒める。豚挽肉・豆板醤・味噌を加え、よく炒める。バットにあげ、冷ましておく。
- ② 鶏ガラスープの素を少量の水で溶かし、水 100cc と豆乳を合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ きゅうりは千切りにし、トマトは薄くスライスする。
- ④ 器に醤油、ラー油を入れ、②のスープを入れて混ぜておく。そこに麺を加え、①と③、白髪ネギを盛り付ける。

エネルギー 488 kcal 蛋白質 22.3g 塩分 3.6g