

【豆乳そうめんとナムルの盛り合わせ】

大豆製品のコクがまろやかで、風味も効いていて塩分カットにもつながります。

〈材料〉 2人分

そうめん 200g
無調整豆乳 400cc
豆腐 200g
すりごま 大匙2
昆布だし 100cc
塩 ふたつまみ
きゅうり 1/3本
トマト 1/4個
キムチ 40g
ゆで卵 1個
すりごま 小匙1/4
(ナムル)
にんじん 60g
もやし 60g
ほうれん草 80g
ごま油 各小匙1
A いりごま 各小匙1
 醤油 各小匙1/2
 おろしにんにく 各小匙1/4



〈作り方〉

- ①ナムルを作る。人参を千切りにし、3分程茹でる。ほうれん草は柔らかくなるまで茹で、5cm長さに切る。もやしは茹で、水気を切る。それぞれの野菜をAの調味液と和え、皿に盛る。
- ②豆乳、豆腐、昆布だし、すりごまをミキサーにかけ、鍋に移す。塩を加えて味を調べ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③トッピングの材料を切る。きゅうりは千切りにする。トマトはくし切りにする。卵はお好みの時間茹で、半分に切る。
- ④そうめんをゆで、氷水にさらし、よく水気をきる。
- ⑤そうめんを盛りつけ①のスープを注ぐ。きゅうり、トマト、キムチ、ゆで卵をのせ、すりごまを振りかける。

(一人分) エネルギー687kcal たんぱく質 30.2g 塩分 1.9g