

天の川豆乳そうめん



そうめんを使って♪

材料（2人分）

・そうめん	150g
・ささみ	60g
・酒	小さじ1/2
・たまご	1個
・サラダ油	小さじ1/4
・にんじん	40g
・きゅうり	60g
・青じそ	4g
・豆乳（無調整）	100ml
・酢	小さじ2
・めんつゆ（ストレート）	60ml
・すりごま	大さじ1
・しょうが（すりおろし）	適量
・きざみのり	1g

A

①具の準備

- ・そうめん...ゆでた後、流水でもみ洗いし水気を切る
- ・ささみ...開いてすじを取り、下味に酒をふりかける。鍋に水を入れ火にかけて、煮立ったらささみを入れてふたをし、火を止めて2分程度おき、取り出してさいておく
- ・卵...フライパンに油をひき、薄焼き卵を作り干切りする
- ・にんじん...干切りしさとゆでて水気を切る
- ・きゅうり、青じそ...干切り

②もりつけ

そうめんの上に具を彩りよく盛り付け、好みの量のしょうが、きざみのりを添える。混ぜ合わせたAを別の器に入れておく。

食べるときにAをそうめんにかけて できあがり☆

レシピ提供 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」