

寒い日には温かいにゅうめんで、からだを温めましょう

豆乳にゅうめん



材料 (2人分)

そうめん・・・2束
豆乳・・・400ml
めんつゆ・・・大さじ2
ささみ・・・2本
スナップエンドウ・・・6本
水煮たけのこ・・・60g
桜えび・・・小さじ1
ごま・・・お好み

1人分
560kcal

カルシウム
117mg

タンパク質
37.1g

鉄分・葉酸
豆乳

ビタミンK
スナップ
エンドウ

作り方

1. ささみは沸騰したお湯の中に入れたら火をとめて蓋をし、20～30分置いておく
2. たけのこは食べやすい大きさに切り、スナップエンドウと一緒に2分程塩ゆでする
3. 豆乳とめんつゆを耐熱容器に入れ、電子レンジ600wで3分程加熱する(温まるまで加熱)
*鍋で加熱しても良いです(沸騰させすぎないように注意)
4. そうめんをゆで、器に盛り、1、2、3を盛り付け、桜えび、ごまを振りかける

豆乳にゅうめんをアレンジ

辛いものが好きな方は、キムチを加えてもおいしいです◎
豆板醤やラー油を加えると、豆乳担々麺風になってこちらもおすすめです
味噌を加えても豆乳とよく合います
色々アレンジを楽しんで、お好みの味付けを見つけてみてください