

食欲増進！担々麺風・豆乳そうめん♪

〈材料〉

☆1 豆乳(無調整):130ml

☆2 麺つゆ(2倍濃縮):60ml

☆3 塩:少々

・そうめん:1束 ・卵:1/2個 ・きゅうり:10g

・みょうが:1/2個・長ねぎ:5g

・白ごま(すりごま)

・食べるラー油(ラー油でもOK):お好みで



〈作り方〉

* 事前に☆1~3を混ぜて冷やし、ゆで卵を作っておく。

1_ きゅうり、みょうがを千切りにする。

2_ 長ねぎをみじん切りにする。

3_ そうめんを1~2分茹でる。冷水でしめて、水気をきる。

4_ そうめんを器に盛り付け、混ぜておいた☆をかける。

5_ きゅうり、みょうが、長ねぎ、ゆで卵をトッピングする。

6_ すりごまを散らし、食べるラー油をお好みの量かけて出来上がり♪