



1人分栄養素	
エネルギー	386kcal
たんぱく質	26.3g
脂質	6.0g
炭水化物	52.8g
食物繊維	3.4g
食塩	5.7g※

※つゆを全部飲むと食塩のとり過ぎになるため、注意しましょう。
2/3残せば、食塩を3.7gまで減らせます。

ささみと薬味のまろやか豆乳そうめん

材料 <1人分>

そうめん……………1束	しょうが……………1かけ
ささみ……………1本	みょうが……………1個
酒……………小さじ1	大葉……………2枚(1枚は飾り用)
塩……………少々	練梅……………少々
豆乳……………100ml	冷凍枝豆……………5房
めんつゆ3倍濃縮…30ml	

作り方

- ① 豆乳とめんつゆは器に入れ、よく混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 枝豆は電子レンジでやわらかくしておく。
- ③ ささみは筋をとり、耐熱容器に並べて酒と塩を振りかけラップをする。
- ④ ③を電子レンジ(500W)で1分加熱し、裏返して全体に火が通るまで加熱する。電子レンジから出し、ラップをしたまま放置し、冷めたら手でひと口大にさく。
- ⑤ みょうがと大葉をよく洗い、千切りにし(飾り用の大葉を除く)、みょうがは水にさらす。しょうがはすりおろしておく。
- ⑥ そうめんをゆで(1分半～2分)、①に盛りつける。ささみと⑤をトッピングして、枝豆を散らす。練梅と飾り用の大葉を添えて出来上がり。