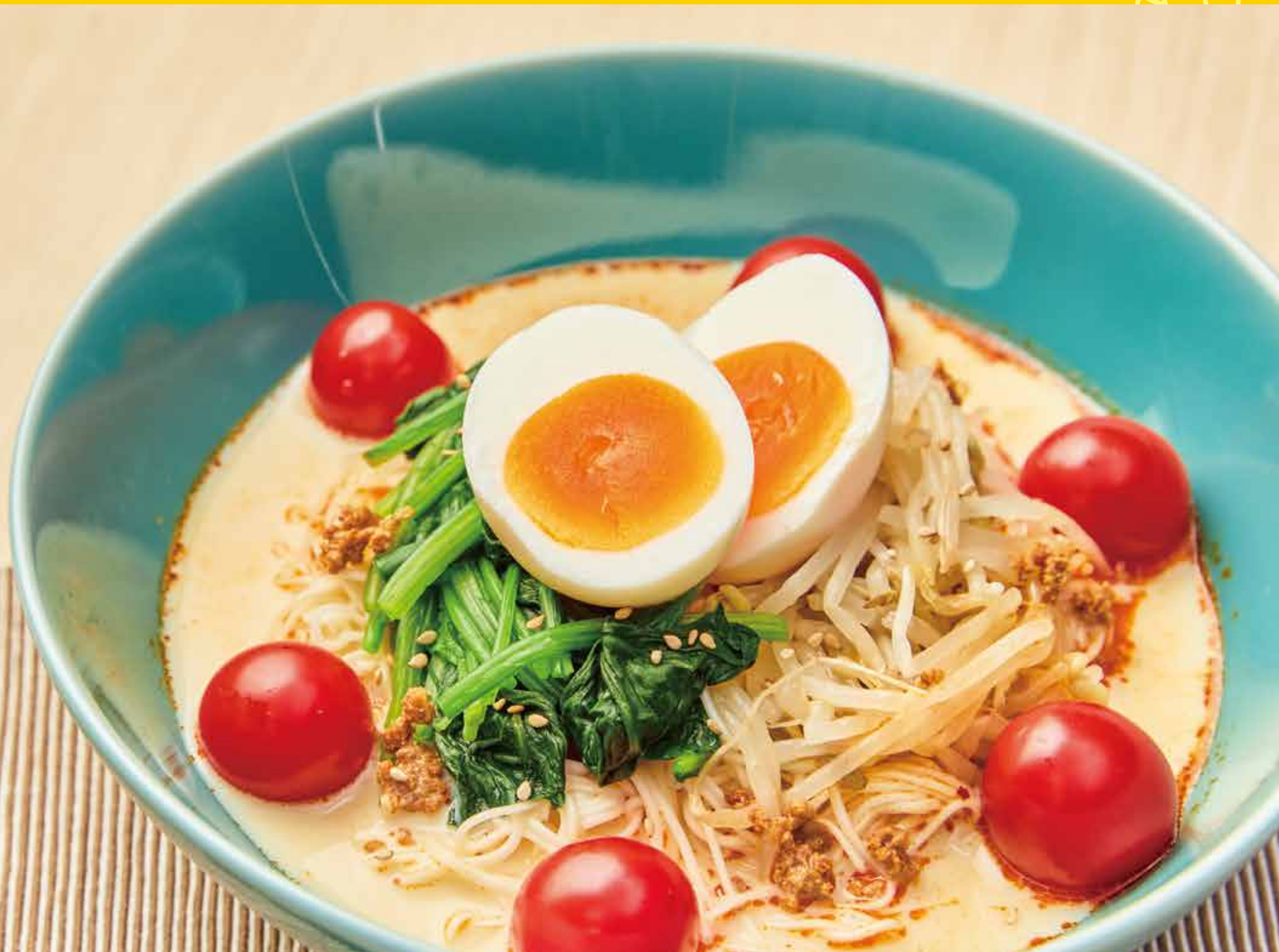


レシピLv.2 そうめんde担々麺

～暑くてやる気が起きない日に、1品で完結!イケ麺料理～



この料理の
ポイント!

電子レンジのみで調理できる

麻婆豆腐の素を使って簡単に本格的な味わいに

作り方

- 1 よく洗ったほうれん草ともやしを600Wの電子レンジで1分30秒加熱する。ミニトマトはヘタを取って洗う。
- 2 お湯(300ml以上)を沸騰させておく。
- 3 耐熱容器に豆乳、鶏ガラスープの素、麻婆豆腐の素を入れ、かき混ぜる。
- 4 ふんわりラップをして、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- 5 別の耐熱容器にお湯を300ml入れ、そこにそうめんいれて、箸でほぐす。
- 6 5にふんわりとラップをし、500Wで3分間加熱する。
- 7 そうめんをザルにあげ、流水で洗う。
洗ったあとは、水気をよく切る。このとき冷やしすぎない。
- 8 4に7を投入し、よく絞ったほうれん草ともやし、ミニトマト、半分に切ったゆで卵を乗せる。
- 9 お好みでごまをかける。

材料

そうめん	2束(100g)	ミニトマト	6個(60g)
無調整豆乳	200ml	もやし	40g
鶏がらスープの素(減塩)	大さじ1/4(1.2g)	ゆで卵	1個
麻婆豆腐の素(辛口)	1/4袋(20g)	ごま	(ごまはあればよい)
ほうれん草	70g		

栄養価計算

エネルギー	583kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	11.3g
炭水化物	87.3g
食塩相当量	3.3g