



eatime 磨いた大豆の甘さが口の中でひろがるなめらかなおぼろ豆腐でつくる

おぼろ豆腐のぶっかけそうめん

〈当メニュー1人当り〉

カロリー
約470kcal

塩分
約3.5g

材料(2人分)

eatime おぼろ豆腐……1個
そうめん(乾麺)………2束
ツナ缶………1缶

A [めんつゆ(2倍濃縮)
……………大さじ1
水……………100cc
みそ……………大さじ1・1/2
白すりごま………大さじ2
砂糖……………大さじ1
鶏ガラスープの素(顆粒)
……………小さじ2/3

きゅうり・ミニトマト…各適量
ラー油……………お好みで

作り方

- 1.そうめんは茹でてザルにとり、冷水でよくもみ洗いして水気を切る。
.....
- 2.ボウルにおぼろ豆腐を豆乳ごと入れ、ツナ缶も油をきらずに加え、一緒に混ぜ合わせる。
.....
- 3.(A)を2に加え、再度よく混ぜ合わせる。
.....
- 4.深めの器にそうめんを盛りつけて、3を流し入れる。
.....
- 5.食べやすく切ったきゅうりとミニトマトをのせ、お好みでラー油をかける。