

主食

トマト豆乳そうめん

[1人分] エネルギー：217kcal 塩分：1.8g たんぱく質：8g 脂質：1.7g 食物繊維：4.1g



材料 [2人分]

- そうめん：4束（200g）
- トマト：中3個
- しそ：適量
- 豆乳：100cc
- だし汁：150cc
- 薄口醤油：大さじ1

作り方

1

トマトは粗いみじん切りにして、少量を飾り用によけておきます。しそは千切りにします。

2

残りのトマト、豆乳、だし汁、醤油を合せてミキサーにかけます。

3

そうめんは固めにゆで、水洗いして器に盛ります。"2"を注ぎ、飾りのトマト、しそを乗せます。