



※写真はイメージです。

野菜たっぷりヘルシーなそうめんです。

豆乳と枝豆のまめまめそうめん

材 料 (2人分)

そうめん(乾) 3束
枝豆 100g
アボカド 1個
みず菜 1/4束
青ねぎ 適量

A { キッコーマン
本つゆ香り白だし
(白だし) 100ml
キッコーマン
調製豆乳(豆乳) ... 300ml

作り方

1. 枝豆は茹でてさやから出し、薄皮をむく。みず菜は4cmの長さに切る。青ねぎは小口切りにする。
2. アボカドは皮をむき種を取る。
3. アボカド1/2個分はボウルに入れてフォーク等でつぶし、Aと合わせて冷やしておく。残り1/2個分は5mm厚さの薄切りにする。
4. そうめんは茹でて冷水にとり、水気を切って器に盛り付ける。
5. 4にみず菜、枝豆、薄切りにしたアボカドをのせ、青ねぎをちらし、3のつゆを注ぐ。