

ベジタリアン用にゆーめん 【下痢】



栄養バランス (1人分)

| | | | |
|-------|---------|-------|--------|
| エネルギー | 475kcal | たんぱく質 | 19.1 g |
| 食塩相当量 | 6.3 g | | |

STORY

豆腐には素材となり大豆の優れた栄養成分がたっぷり。また凝固剤として使われるにがりの主要成分マグネシウムも塩化マグネシウムや硫酸マグネシウム、塩化カリウムなどのミネラルが内包されています。

材料 (1人分)

- 野菜コンソメ (P 11、12 の別途レシピ) (100 c c 使用)
- 油揚げ (1/2)
- そうめん (1束 50 g)
- 豆腐 (1/4)
- みつば (5 g)
- 白みそ (大さじ1)
- 片栗粉 (小さじ1)
- 塩 (少々)
- 薄口しょうゆ (大さじ1)
- みりん (大さじ2)
- こんぶ (小さじ1)
- ゆずの皮 (2 g)

作り方

1. 野菜コンソメに油揚げ・塩・豆腐・みりん・こんぶ・白みそ・薄口しょうゆを入れて煮る。



2. 水溶き片栗粉を入れる。



3. 茹でたそうめんを入れる。

4. ゆずの皮をすって (①)、3.に盛りつけた器に散らし、三つ葉をのせる。(②)

①



②



Point

そうめんはたっぷりの熱湯に入れて、少しかために茹でます。お好みでおろし生姜を入れればさらに体が温まります。