

# 食欲増進！担々麺風・豆乳そうめん♪

## 〈材料〉

☆1 豆乳(無調整):130ml

☆2 麺つゆ(2倍濃縮):60ml

☆3 塩:少々

・そうめん:1束 ・卵:1/2個 ・きゅうり:10g

・みょうが:1/2個・長ねぎ:5g

・白ごま(すりごま)

・食べるラー油(ラー油でもOK):お好みで



## 〈作り方〉

\* 事前に☆1~3を混ぜて冷やし、ゆで卵を作っておく。

1\_ きゅうり、みょうがを千切りにする。

2\_ 長ねぎをみじん切りにする。

3\_ そうめんを1~2分茹でる。冷水でしめて、水気をきる。

4\_ そうめんを器に盛り付け、混ぜておいた☆をかける。

5\_ きゅうり、みょうが、長ねぎ、ゆで卵をトッピングする。

6\_ すりごまを散らし、食べるラー油をお好みの量かけて出来上がり♪