



ゲンキ レシピ

豆腐サラダ"そうめん

○調理時間：10分 ○エネルギー：約430kcal

○食塩相当量：1.4g

暑い日は薬味で食欲増進



たっぷりのミョウガと豆腐を使ったサラダ風そうめんです。豆腐のボリューム感がありますが、さっぱり食べられます。暑くなって、食欲が落ちてきた時には、ミョウガやネギ、青じそなどの薬味を使って食欲を刺激しましょう。塩分が少ないそうめん（乾麺）ですが、茹でることで流出します。

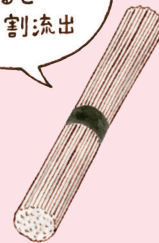
材料(2人分)

- 木綿豆腐…1丁
- ミョウガ…5～6個
- かつお節…6g
- しょうゆ…大さじ1
- ゴマ油…大さじ1/2
- そうめん…150g
- 青ネギまたは青じそ…適宜

作り方

- ① 大きめの鍋にそうめんを茹でる湯を沸かす。
- ② 湯を沸かしている間に豆腐の水気を切って、大きめのボウルに手で軽く崩して入れる。
- ③ ミョウガは縦半分切ってから薄切りにして②のボウルに入れ、かつお節としょうゆとゴマ油を加えて軽く和える。
- ④ 湯が沸いたら時間通りにそうめんを茹でる。水でしっかり洗って、水気を切り、③に入れて軽く混ぜ、器に盛る。
- ⑤ 青ネギまたは青じそを細かく切って散らす。

乾麺の塩分は茹でると8～9割流出



Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～