

豆乳でさっぱりコクうま

海老のトマトクリームそうめん



※写真はイメージです。

材料(2人分)

そうめん……………2人前
サラダ海老……………10尾
レタス……………2枚
ミニトマト……………4個

トマトジュース(食塩不使用)
……………200ml
豆乳(無調整) ……200ml
A オリーブ油…………大さじ1
コンソメ(顆粒)……小さじ2
おろしにんにく
……………小さじ1/2
ブラックペッパー ……少々

1 レタスは食べやすい大きさにちぎる。
ミニトマトは半分に切る。

2 Aをよく混ぜ合わせる。

3 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そうめんを規定時間茹でてザルにあげ、冷水でしめて水気を切る。

4 皿に**3**、**1**、サラダ海老をのせ、**2**を注ぐ。
仕上げにブラックペッパーをふる。

ココが
POINT!



マミーマート松戸新田店ヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

Aを合わせるとき少量のトマトジュースでコンソメを溶かしてから残りの材料を加えると、溶け残りを防ぐことができます。