

暑い日におすすめ!

甘酒冷や汁風そうめん



材料(2人分)

そうめん 2人前
ツナ缶 1缶
きゅうり 1本
オクラ 4本
みょうが 1本
大葉 3~4枚

A 米麹甘酒 400ml
味噌 大さじ3
すりごま(白)
..... 大さじ1と1/2

- 1 きゅうりは輪切りにし、塩少々(分量外)をふり塩もみする。10分ほど置いて水気を絞る。
- 2 オクラはヘタとガクを取り、板ずりする。ラップで包んで電子レンジ(500w)で1分加熱し、粗熱が取れたら小口切りにする。
- 3 みょうがは小口切り、大葉は小さくちぎる。
- 4 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。
- 5 Aをよく混ぜ合わせ、1~3と汁気を切ったツナ缶を加えて混ぜる。
- 6 器に4のそうめんを盛り、5をかける。

ココが
POINT!



マミーマート松戸新田ヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

味噌とすりごまに甘酒を少しずつ加えながら混ぜると、味噌がダマになりにくいです。

味噌によって塩分量が異なるのでお好みで調節してください。