



～スパイスと甘酒のやさしい香り～

# 白味噌豆腐だれの冷やしそうめん

## 【材料】 1人前

そうめん(乾)	100g
絹ごし豆腐	100g
甘酒	50mL
白みそ	小さじ2(12g)
濃口しょうゆ	小さじ1(6g)
みりん	小さじ1(6g)
レモン汁	小さじ1(5g)
水	100mL
塩	少々(0.3g)
オリーブオイル	小さじ1(4g)
クミンパウダー	少々(0.3g)*あれば
シナモン	少々(0.3g)*あれば
黒こしょう	少々(0.3g)
青じそ	2～3枚(3g)
ミニトマト	2～3個(36g)
白ごま	小さじ1(3g)
氷	数個(55g)

## このレシピのポイント

甘酒と白味噌のたれに、レモンとスパイスの香りを添えて。消化を助ける青じその香りと、水分やビタミンがたっぷりのトマトが、暑さで疲れた体にすっと沁みる、混ぜるだけの冷やしそうめんです。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 2.8g カロリー 520kcal

## 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	17.0g	食物繊維	4.8g
脂質	10.6g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.23mg
炭水化物	83.0g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.13mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

- ①表示時間通りにそうめんを茹で、冷水でしっかり洗って水気を切る。ミニトマトはくし切りに、青じそはみじん切りにしておく。
- ②ボウルに絹ごし豆腐を入れ、スプーンで丁寧につぶしてなめらかにし、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③器にそうめんを入れて②をかけ、①で切ったミニトマトと青じそを盛り付ける。白ごまをかけ、仕上げに黒胡椒を振り、氷を添えれば完成。

著作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科