

豆乳冷汁うどん



料理特徴

「冷汁うどんつゆ」に豆乳を加え、サバ缶を合わせたアレンジメニューです。手軽に作れて栄養満点のメニューです。

材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
うどん	1玉	すりごま	適量
<つけつゆ>			
冷汁うどんつゆ	1袋		
豆乳	1/4カップ		
サバ水煮(缶詰)	50g		
<トッピング>			
きゅうり	適量		
大葉	適量		
みょうが	適量		

作り方

- ①うどんは茹でて冷水でよく冷やし、水を切って器に盛る。
- ②サバ水煮は身をほぐす。
- ③器に<つけつゆ>を入れて<トッピング>を添えたら出来上がり。