

ツナときゅうりのピリ辛豆乳うどん



497
kcal

作り方(1人前)

- ①鍋に豆乳をいれ、弱火で温める。
めんつゆ、塩をいれて味を調える。
- ②うどんを茹で、もみ洗いして水気を切り、器に盛る。
麺の上に具材を盛り、①の豆乳スープをかける。
お好みでごま油をたらす。



材料(1人前)

- うどん・・・80g
- 豆乳(無調整)・・・1パック
- めんつゆ・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- ツナ缶・・・1/2缶
- きゅうり(千切り)・・・1/2本
- 白菜キムチ・・・20g
- ごま油・・・少々

豆乳には、ビタミンB群やビタミンE、
マグネシウムなどの栄養素が含まれていて
精神を安定させる効果があります。
冷製スープで食べてもよし!