



# ごま豆乳つけめん

一食あたり  
170kcal



食事のしめに、低カロリー麺！  
低カロリーだから、カロリーを気にする事なく  
いつでも あっさり、おいしく頂けます。

## 【材 料】 4人分

低カロリー麺	4袋	かいわれ大根	1p
豆乳	600g	万能ネギ	30g
白みそ	40g		
ねりごま	50g		
めんつゆ	150cc		
おろしにんにく	小さじ1弱		
水	適宜		

## 【作り方】

- ① あらかじめ、低カロリー麺は、冷蔵庫などでよく冷やしておく。
- ② ミキサーに、豆乳、白みそ、ねりごま、めんつゆ、おろしにんにくを入れ、好みに水を加えて味を調整する。出来上がったつゆを冷蔵庫でよく冷やす。(1日置くと、味がまろやかになります。)
- ③ 万能ネギを細かく刻み、つゆに入れる。
- ④ かいわれ大根はよく洗い、盛り付けの際に麺にのせる。

エネルギー	170kcal
たんぱく質	8.5g
脂 質	8.7g
炭水化物	11.0g
ナトリウム	280mg