

豆乳ごま冷麺

(2人分材料)

うどん(干麺)	
	.. 150g
かにかまぼこ	.. 40g
きゅうり	.. 80g
大葉	.. 4枚
トマト	.. 適量
味噌	.. 60g
オリーブオイル	.. 大さじ1
水	.. 350cc
無調整豆乳	.. 100cc
すり胡麻	.. 大さじ1
鶏がらスープ	.. 小さじ2
ラー油	.. 適量

【味付け卵】

卵	.. 2個
しょうゆ	.. 大さじ1 1/2
水	.. 大さじ1
みりん	.. 大さじ1
砂糖	.. 小さじ1

(作り方)

- ①かにかまぼこは手で細く裂く。
- ②きゅうり、大葉はせん切りにする。
- ③沸騰し始めたお湯に静かに卵を入れ、7分ゆで、直ぐに冷水で冷やし半熟卵を作る。
- ④味付け卵の調味料は混ぜ合わせて火にかけ、沸騰したら火を止め冷ましておく。
- ⑤ゆで卵が完全に冷めたら殻をむき、④の調味料に浸けておく。
- ⑥鍋にオリーブオイルを入れ火にかけ、味噌を焦がさない様に弱火で炒める。
- ⑦味噌と油が混ざり香りが立ってきたら、水を少しずつ入れ味噌をよく溶かし、鶏がらスープの素を入れ沸騰させる。
- ⑧沸騰したら火を止め、すり胡麻、かにかまぼこ、きゅうりを入れ鍋ごと冷水に当てて冷やす。
- ⑨うどんは袋に表示された時間茹で、冷水で冷やして水気をきる。
- ⑩⑧のスープが冷えたら、豆乳を加えてよく混ぜる。
- ⑪器にうどんを盛り、⑩のスープと具を入れ、ゆで卵、トマト、大葉を乗せる。
- ⑫好みでラー油をかける。

