

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。

