

おいしく
たのしく
体をつくる
たんぱく質を
とろう

たんぱく質
20g以上

豆乳で
たんぱく質をプラス!

冷やし豆乳担々麺

調理時間

25分

<材料>(2人分)

豚ひき肉	160g
中華麺(中太)	2玉
ねぎのみじん切り	20g
きゅうり	1本(100g)
「Cook Do® きょうの大皿®」肉みそキャベツ用2人前	1箱
A 豆乳(無調整)	300ml
	めんつゆ(三倍濃縮タイプ)
「AJINOMOTO® ごま油好きの純正ごま油」	小さじ1
ねぎの小口切り(お好みで)	適量
ラー油(お好みで)	適量

<作り方>

- ① きゅうりはせん切りにする。ポウルにAを入れて混ぜてスープを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② フライパンにごま油小さじ1を熱し、ひき肉、ねぎを入れほぐすように炒める。そばろ状になるまでじっくり炒めたら、いったん火を止め、「Cook Do® きょうの大皿®」を加えて再び火にかけ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、めんを表示時間通りにゆで、冷水で洗い、水気をきる。
- ④ 器に③のめんを盛り、①のスープを注ぎ、①のきゅうり、②の肉みそをのせる。お好みでねぎをのせ、ラー油をかける。

【栄養価計算 1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
623kcal	33.2g	23.7g	78.6g	2.6g

たんぱく質
摂取のコツ

高たんぱくな豆乳をつゆのベースにすることで、たんぱく質をプラスできます。