



## 口内炎や喉の痛みがある方へ

### 冷やし豆乳素麺

冷たい素麺は喉を通りやすく、食べづらい時の主食におすすめ。めんつゆを豆乳で割ることで素麺だけでは不足するたんぱく質が摂れる簡単メニューです。つゆも一緒に召し上がって下さい。



[1人前] 375kcal 塩分2.3g

材料 (1人前)

素麺	1束 (50g)
めんつゆ (3倍濃縮)	20ml
無調整豆乳	100ml
アボカド	1/2個

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、素麺を茹で、水にさらして洗い、水気を切る。
- ②アボカドの皮をむき、縦半分に切って種を取り出し、うすくスライスする。
- ③めんつゆと豆乳を合わせる。
- ④器に素麺、アボカドを盛り付け、③をかける。

#### 簡単アレンジ①

トッピングに温泉卵を加えてたんぱく質強化



#### 簡単アレンジ②

つゆにごま油を小さじ1加えてエネルギーUP

