



あっさり豆乳冷や汁風ごはん



【材料】

- みょうが……………1個
- 大葉……………1枚
- 枝豆……………10g (15粒)
- 調整豆乳……………100ml
- 白だし……………小さじ1と1/2
- 冷ごはん……………120g
- シーチキン水煮…30g
- いりごま……………3g (小さじ1と1/2)

調整豆乳を使うと癖が少なく食べやすいです
冷蔵庫で冷やすと良いです



豆乳をかけることでタンパク質UP!

【作り方】

- ①みょうがと大葉を千切りにし、枝豆を湯がく。
- ②豆乳と白だしを混ぜる。
- ③冷ごはんに①とシーチキン、ごまをのせて②をかける。

エネルギー

326kcal

タンパク質

14.9g