

## 中華風冷やし豆乳茶漬け(一人分)

食欲の無い朝もさらさら食べて、  
栄養もバランスよくチャージ！



ひやごはん	80g
豆乳	100 cc
顆粒鶏ガラスープの素	小 1/4
塩・(こしょう)	少々
木綿豆腐	40g

☆トッピングいろいろ☆ (1人前でなく作りやすい分量です。)

ツナ	70g	ツナの油を軽く切り、梅干しの果肉を細かくしたもの、 胡麻油、いりごま少々を混ぜる。
胡麻油	小 1/2	
梅干し	1個	
いりごま	少々	

油揚げ	1枚	油揚げに醤油をさっと塗り、魚焼きグリルかトースターで かりっとするまで焼いて細かく切る。
醤油	少々	

ピーナッツ入り柿の種 袋のまま、粗くくだく

角切りきゅうり	5 mm角切りにして水にさらす。水切りしてのせる。]
角切り新玉ねぎ	

キムチ

ミニトマト 2等分か4等分すると食べやすい。キムチと和えても美味しい

スナップエンドウ

コチュジャンやラー油、こしょうなど

※大人用なら、大葉や生姜干切り、みょうが、白髪ねぎなども合います。

準備:お好みのトッピングを用意しておく。木綿豆腐は軽く水切りしておく。

- ① 豆乳に顆粒鶏ガラスープの素、塩、(こしょう)を入れよく溶かし、よく冷やしておく。(溶けないタイプの場合は、一度混ぜてから豆乳ごと加熱して冷ますか、少量の湯で溶いて豆乳に混ぜる。)
- ② ひやごはんは水で優しく洗いながらほぐし、粘りをとって、ざるに上げておく。(時間がない時は、洗わなくても良いです。)
- ③ 丼ぶりに、ひやごはんをこんもり盛り、周りに木綿豆腐を手で一口大にちぎって入れる。
- ④ 周りからそっと①の豆乳スープを入れる。
- ⑤ お好みのトッピングをのせて、ごま油を少々落とし、スプーンで食べる。

(241kcal/たんぱく質 11.4g/脂質 6.1g/炭水化物 33.7g/塩分 0.8g)

調理時間:5~10分

レシピ企画 管理栄養士:小金澤衣里氏