

豆そうめん(コンゲクス)

材料(2人前)

- *豆腐……………1丁(300~350g)
- *白炒りごま……………大さじ3
- *砂糖……………大さじ1
- *塩……………小さじ1
- *そうめん……………200g
- *冷水……………200cc
- *ピーナッツバター…小さじ1
- *きゅうり……………1本
- *茹で卵……………2個

作 り 方



1、ミキサーに豆腐一丁をいれる。



2、豆腐に砂糖大さじ1白煎りゴマ大さじ3を加える。



3、ピーナッツバターを小さじ1、塩小さじ1を入れる。



4、冷水 200cc を注ぎ入れる。



5、豆腐がなめらかな豆乳状になるまで混ぜる。



6、混ぜたスープを容器に移して冷蔵庫で冷やしておく。



7、きゅうりは斜め薄切りにしてから千切りにする。



8、そうめんは規定時間通りに茹でてから水でもみ洗いしてザルにあげて水気を切っておく。



9、器にそうめんを盛り付ける。



10、スープを注ぐ。



11、きゅうりと茹で卵を乗せて出来上がり。