
6/19 (水) アボカド豆乳そうめん (佐藤利恵さん)

(材料 2 人分)

そうめん：2 束

アボカド：1 個

豆乳：200ml

めんつゆ (ストレート)：50ml

トマト：1/4 個

レモン汁：少々

ブラックペッパー：少々

- ① そうめんは表示通りに茹で、冷水でしめておく。
- ② トマトは角切り、アボカドの 1/3 量も角切りにしてレモン汁をかける。
- ③ 残りのアボカドはフォークなどで潰してレモン汁を加える。
- ④ ③に豆乳を少しずつ加えてのばし、めんつゆも加える。
- ⑤ そうめんを④に入れて和える。
- ⑥ 器に盛り、上に②を乗せ、ブラックペッパーをかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。