

あったか！

ほっ！！

豆乳うどん

朝からたっぷりの野菜とあったかうどんで
元気に1日をスタートさせましょう！！

材料

ゆでうどん 1玉
調整豆乳 200ml
水 100ml
めんつゆ 大さじ3
カット野菜 袋半分(150g)
ねぎ 適量

めんつゆは、種類や濃縮加減によ
って調整してください

野菜はお好みで、種類を調整して
ください。たっぷりの野菜やきのこ
を入れると、朝から栄養満点！

作り方

- ①鍋に豆乳・水・めんつゆを入れて火にかける
- ②沸騰したらうどん・野菜を入れ、お好みのかたさまで煮込む
- ③ねぎをちらして出来上がり！

おすすめポイント

お好みで「ラー油」や「コショウ」をいれて
もおいしいです

調整豆乳と無調整豆乳

味の違い

「調整豆乳」は原材料が大豆のみ
のため、少し苦みもありますが素材
そのもの味を楽しめます。「調整豆
乳」は糖分を加えてあるので飲みや
すく、お子様や大豆独特の風味が苦
手な方にもおすすめです。

使い分け

無調整豆乳は加熱すると分離しや
すい性質があります。スープなどの
加熱調理で分離させたくない場合
は、さっと短時間で火を通すよう
にするか、調整豆乳を使うのがおすす
めです。

