



すったて (1人分)



材料

- | | | | |
|-----------|--------|--------|--------|
| • みそ | 大さじ1/2 | • きゅうり | 1/2本 |
| • 豆乳 | 100ml | • 木綿豆腐 | 小パック1個 |
| • 麵つゆ3倍濃縮 | 小さじ2 | • みょうが | 1個 |
| • 白すりごま | 大さじ2 | • 大葉 | 2枚 |
| | | • ご飯 | 100g |

作り方

- ① 深めの器に、みそ、すりごま、麵つゆ、輪切りのきゅうりを入れる。
- ② ①に豆乳を加えて、混ぜながらみそを溶かす。手でちぎった豆腐を入れる。
- ③ みょうがの薄切りと大葉のせん切りを添え、ごはんにかける。

1人分
栄養成分

エネルギー	474Kcal
たんぱく質	22.0g
食塩相当量	2.4g

『すったて』は埼玉県の郷土料理です。地域によって作り方に違いがありますが、ここでは、作りやすくアレンジしました。