



カラフルとろとろにゅうめん

材料

そうめん(乾燥)	15g	にんじん	5g
ささみ	10g	だいこん	5g
かぼちゃ	10g	水溶き片栗粉	少々
絹ごし豆腐	10g	だし汁	30g
小松菜	5g		

作り方

- 1 そうめんを1分茹で、細かく刻む。
- 2 ささみをゆで、小さく割り、絹ごし豆腐を5mm角に切る。
- 3 食材をすべて容器に入れ、電子レンジ500Wで1分～1分半加熱し、一度混ぜてから約30秒十分熱くなるまで加熱する。