

五穀五豆と豆乳スープのヘルシー冷製パスタ



調理手順

①	ソイパスタをボイルしてから冷水で締めて水を良く切ります。
②	①にネギ油を絡めます。
③	スープ作りとしてボールなどに豆乳、白だし、五穀五豆を合わせます。
④	お皿に②を盛り付けてから③を注いで最後にパルメザンチーズと貝割れ大根をのせて出来上がり。
⑤	

使用食材【1食分】

	使用食材	メーカー	使用量	単位
A	仙大豆ソイパスタ	仙台農業協同組合	50.0	g
B	五穀五豆	ほしえぬ	30.0	g
C	豆乳		150.0	g
D	白だし	ミツカン	10.0	g
E	ネギ油		10.0	g
F	貝割れ大根		2.0	g
G	パルメザンチーズ		2.0	g
H				
I				
J				
K				
L				
M				
N				