



そうめんつけだれアレンジ (3種)

材料 (豆乳坦々だれ)

めんつゆ…大さじ1
豆乳…大さじ3
ごま…小さじ1
ごま油…小さじ1
コチュジャン…小さじ1
ラー油…少々
豆板醤…少々
ネギ小口切り…少々

材料 (トマトカレーだれ)

めんつゆ…大さじ1
トマトジュース…大さじ2
カレー粉…小さじ1/4
玉ねぎみじん切り…小さじ1
パセリみじん切り…少々

材料 (ねばとろ味噌ダレ)

めんつゆ…大さじ1
白味噌…大さじ1
水…大さじ3
生姜おろし…少々
おくらスライス…適量
納豆…適量