



栄養価 (1人分)

※たれに★を使用した場合

エネルギー	483kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	12.5g
炭水化物	68.6g
糖質	64.4g
食物繊維	4.2g
食塩相当量	4.1g

そうめんでシンガポールラクサ風

材料 (1人分)

つるつとのどごし播州そうめん※	80g
国産ほぐしサラダチキンプレーン※	30g
カニカマススティック※	30g
冷やっこセット※	豆腐40g
宮崎県産カットほうれん草※	15g
ゆで卵	1/2個

たれ

調整豆乳	100cc
すりごま	小さじ2
めんつゆ	大さじ2
レモン汁	小さじ2
★にんにくチューブ	5ミリ
★しょうがチューブ	2センチ
★カレー粉	2つまみ

★の代わりに以下でも作れます。

・ターメリック	小さじ1/4
・クミンパウダー	小さじ1/6
・シナモンパウダー	小さじ1/6
・かつお節	適量

※ローソンオリジナル商品です。

店舗、地域によりお取扱いのない場合
がございます。地域により予告なく販売終了になる
場合がございます。

手順

- 1 そうめんは袋に書いてある通りに茹でて、水で洗ってザルにあげ、水気を切る。
- 2 カニカマは斜め切り。豆腐は食べやすく切る。ほうれん草はレンジでもどして冷やしておく。ゆで卵は半分に切る。
- 3 器にそうめんを盛りつけ、具を盛りつける。
- 4 たれを合わせる。添えても、かけても良い。

料理研究家 田中可奈子さんのワンポイントアドバイス

クミン・ターメリック・シナモンはカレー粉の材料にも使われており、IBDの方でも比較的安心して楽しむことができるスパイスです。これらのスパイスを揃えるのが大変な場合は、エスニックでよく使われるにんにくとしょうがで風味を出すことで美味しく仕上がります。カレー粉には、辛味もあるので、ほんの少し香りを加える程度に隠し味として加えましょう。