



## 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