



かんたんレシピで気軽につくろう！

トマトと豆腐の
薬味たっぷりおそうめん

《材料：2人分》

そうめん・・・・・・・・・・3束(約150g)
 トマト・・・・・・・・・・2個(約300g)
 青じその葉・・・・・・・・・・6枚
 みょうが・・・・・・・・・・3個
 木綿豆腐・・・・・・・・・・1丁(約300g)

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
 練りわさび・・・・・・・・小さじ1/2～1

【1人あたり エネルギー 452kcal 塩分 3.6g 1食分 266円】

- 1 鍋にたっぷりの湯を沸かす。
- 2 トマトはへたをとり、1.5cm角に切る。青じそは軸を切り、横に千切りにする。(水にさらして、軽く絞る)みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにする。豆腐はペーパータオルで包んで軽く水切りをし、一口大にちぎる。
- 3 鍋の湯が沸いたら、そうめんを袋の表示通りにゆでてザルに上げ、湯を切る。流水の下でもむように洗い水気を切る。
- 4 器にそうめんを盛り、トマト、豆腐、みょうが、青じそをのせる。わさびしょうゆを混ぜ、小皿にうつす。食べる直前に豆腐にかける。

トマトに薬味がたっぷり入ったおそうめん！
 いつもとは違うサラダ感覚でお楽しみ下さい♪

キャベツと鶏肉の
ちゃんぽん風

《材料：2人分》

中華蒸し麺・・・・・・・・・・2玉
 水・・・・・・・・・・1カップ
 キャベツ・・・・・・・・1/4個(約300g)
 もやし・・・・・・・・・・1袋(約200g)
 にんじん・・・・・・・・1/3本(約50g)
 とりもも肉・・・・・・・・100g
 鶏がらスープの素(顆粒)・・・大さじ2
 水・・・・・・・・・・1.5カップ
 塩・・・・・・・・・・小さじ2/3
 粗びき黒こしょう・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 479kcal 塩分 2.7g 1食分 176円】

- 1 キャベツは芯を斜めに切り、大き目の一口大に切る。もやしは、できればひげ根をとる。にんじんは皮をむき、縦半分に切ってから、横に薄切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- 2 フライパンに、水・鶏がらスープの素・塩を入れて混ぜる。
- 3 1を入れて、中火にかけ、蓋をして4～5分煮る。
- 4 中華麺と水を加えて麺をかるくほぐし、再び蓋をして3分ほど煮る。
- 5 かるく混ぜて器に盛る。仕上げに、粗びき黒こしょうをふる。

たっぷりのお野菜で食べごちえ満点！
 野菜の甘みと鶏肉肉のうまみがおいしい絶品ちゃんぽん！