

かんたん レシピで 気軽に作ろう!

夏も食欲UP!

たらこ・明太子の麺料理

レシピ

たらこと貝割菜の冷やしそめん

《材料：2人分》

そうめん……200g
たらこ……1/2はら
しょうゆ……大さじ1/4
酒……大さじ1/4
ごま油……小さじ1
貝割れ菜……1パック
みょうが……1個
麵つゆ……適量



【1人あたり エネルギー 389cal 塩分 3.5g 1食分 149円】

- ① たらこは薄皮を取り、しょうゆ、酒、ごま油を加えて混ぜる。
- ② 貝割れ菜はよく洗い、根を切り、2つに切る。みょうがは千切りにする。
- ③ そうめんはたっぷりの熱湯でゆで、水で手早くよく洗って水けをきる。
- ④ 器にそうめんを盛り、たらこをのせ、貝割れ菜・みょうがを散らし麵つゆをかける。

コクのあるたらこがおいしさを引き立てます
いつもとは違うおそめん、是非、お楽しみください

明太とろろそば

《材料：2人分》

そば……200g
山芋……200g
辛子明太子……1/2はら
大葉……5枚
麵つゆ……適量



【1人あたり エネルギー 210cal 塩分 1.3g 1食分 80円】

- ① しいもは皮をむいてすりおろす。
- ② 明太子は薄皮に縦に切り目を入れ、左右に身をかき出すようにしてほぐす。
- ③ そばは袋の表示どおりにゆで、流水で洗って水けをきる。
- ④ 器に1人分ずつそば、とろろ、明太子、大葉をちぎりながら盛り、めんつゆ適宜をかける。

つるっとしたとろろとおそばの相性バツグン。
明太子が、アクセントで楽しませてくれます

すいかのスムージー

《材料：4人分》

すいか……600g
ミントの葉……適量



【1人あたり エネルギー 77cal 塩分 0g 1食分 62円】

- ① スイカはひとくち大に切って種を取り除き、冷凍庫に1時間入れて凍らせる。
- ② スイカーをミキサーでかくはんし、グラスに注いでミントの葉を飾る。

シャリシャリの食感がおいしいスイカのスムージー
凍らすだけでできるので、是非、お試しください

すいかのきろきろゼリー

《材料：12人分》

すいか……600g
水……600ml
グラニュー糖……大さじ4
ゼラチン……12g
レモン汁……1/4個分



【1人あたり エネルギー 34cal 塩分 0.01g 1食分 30円】

- ① 鍋に水・グラニュー糖・ゼラチン・レモン汁を入れて温め、溶けたら粗熱を取っておく。
- ② カップに適当にカットしたスイカを入れて①を流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

さっぱりしたスイカのゼリー。トロトロのゼリーの食感と
スイカの食感がおいしいゼリー。お試しください