

# お刺身そうめん 1人分478Kcal 塩分6.6g −人当たり267円

材料 [4人分]				
そうめん400g				
刺身(まぐろ・赤身)	2	0	0	٤
A				
しょうゆ	大	さ	ľ	2
みりん	t	z	Ľ	-

練りわさび………適量 きざみのり………適量 めんつゆ(ストレートタイプ)

いりごま(白) ………大さじ2

.....4 O O m l

### 作り方

- 1 Aを合せ、まぐろを10分ほどつける。
- 2 そうめんを表示どおりにゆでてザルにあけ、 すぐに流水でもみ洗いする。氷水にさっとつ けて冷やし、水気をしっかりきって器に盛る。
- 3 めんに、1のまぐろとわさびをのせ、めんつゆ をかける。
- 4 食べるときに、のりをかける。

### キムチめか

1人分622Kcal 塩分7,0g 一人当たり357円

## 材料 [4人分] はくさいキムチ……200g 卵------2個 牛しゃぶしゃぶ用肉…… 1 6 0 g から水気をきる。 にんじん······80g 塩……………… 小さじ1/2 4 ゆで卵はふたつに切っておく。 .....400ml

### 作り方

- そうめん…………400g 1 卵は水からゆで、沸騰後、5分たったら出して、半 熟にする。
  - 2 牛肉は色が変わる程度にさっとゆで、氷水にとって
- きゅうり……………2本 3 きゅうりは斜め薄切りにしてから干切りにし、にん 塩……………… 小さじ 1/2 じんも干切りにする。それぞれ塩をふってもみ、し んなりしたら水気を絞る。
- めんつゆ (ストレートタイプ) 5 そうめんを表示どおりにゆでてザルにあけ、すぐに 流水でもみ洗いし、ぬめりをとる。氷水にさっとつ けて冷やし、水気をしっかりきって器に盛る。
  - 6 具をのせ、つゆをかける。





### うめんチャンプルー 1人分**612**Kcal 塩分**4,1**g 一人当たり**226**円

材料[4人分]	
そうめん300g	
卵4個	
ごま油大さじ1	
豚肉100g	1
にんじん60g	
たまねぎ1/2個	
しいたけ4個	
キャベツ5~6枚(300g)	)
A	
塩小さじ1/3	
こしょう少々	
しょうゆ大さじ1	
酒大さじ2	
ごま油大さじ3	

#### 作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊 切り。たまねぎは薄切りにする。しいたけは軸を 取って薄切りにする。キャベツは芯を除いて、1 cm幅に切る。
- 2 そうめんを半分に折って表示時間よりやや短めに、 かためにゆでる。ザルにあけ、流水でもみ洗いし、 ぬめりをとる。水気をよくきる。
- 3 卵をときほぐしておき、深めのフライパンに ごま油 大さじ1を熱し、いり卵を作ってとりだす。
- 4 フライパンに、ごま油大さじ3をたし、1を一度 に入れ、中火で1~2分炒める。 そうめんをほぐ しながら入れ、さらに1分程炒め、Aで調味する。 いり卵を戻し、全体を混ぜて、仕上げる。

## 小倉シャーベット<sub>1人分75Kcal</sub> 塩分0.04g 一人当たり20円

### 材料 [4人分] ゼラチン……小さじ1(3g) 水……… 大さじ1と1/2 砂糖……80g 水·······400ml ゆであずき(缶詰) ···200g(1缶)

#### 作り方

- 1 ゼラチンは分量の水にふり入れて、15分以上 おく。
- 2 鍋に砂糖と水を入れ、火にかける。砂糖が溶け たら、火からおろし、1を入れて溶かす。
- 3 2 をボールに移し、ゆで小豆を加えて混ぜる。
- 4 ボールを氷水にあてながら、よく混ぜて冷やす。 十分に冷えたら、金属製のバットに流し込み、冷 凍庫に入れる。
- 5 1~2時間後、固まりかけたら、冷凍庫から出し フォークなどでかき混ぜる。この作業を2~3回 繰り返して、好みの食感にする。混ぜるほどに口 あたりがまろやかになる。



2 c h・111 c h 放送 7月放送分レシピ

MARA DOSOE

気軽に作るう!