

ごまだれピリ辛つけそうめん



《材料：2人分》

鶏そうめん……150g
A
麵つゆ
(2倍濃縮)……50ml
ごまドレッシング
……50ml
ラー油……小さじ1
青ねぎ……20g
わかめ……適量
トマト……1個

《作り方》

- ① 青ねぎは、小口切りにする。
- ② そうめんはパッケージの表記通りにゆでて、湯を切り、流水で洗い、水気を切っておく。
- ③ Aを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 器にそうめんを入れ、別の器に3を注ぐ。小ねぎを散らして完成。

【1人あたり 176円 エネルギー 394kcal 塩分 2.4g】

濃厚ごまだれが簡単にできあがります。ラー油をきかせてお楽しみください。

ゆで鶏と水菜の塩そうめん



《材料：2人分》

そうめん……100g
鶏ささみ……2本
水……600cc
生姜……薄切り2～3枚
塩……小さじ1/2
水菜……適量
レモン……1/2個
A
鶏がらスープの素…大さじ1
しょうゆ……小さじ1
塩……少々
B
ごま油……少々
粗びき黒こしょう……少々

《作り方》

- ① そうめんは、袋の表示通り茹でて冷水でしめる。
- ② 鍋に水600cc（分量外）としょうが（薄切り）を入れ、強火にかける。沸騰したら鶏ささ身を入れ、再沸騰したら火を止めて 蓋をし10分おく。
- ③ 水菜は、ざく切りにする。レモンをくし切りにする。
- ④ 鶏ささ身は取り出して、冷めてから手で裂く。
- ⑤ ④の残った茹で汁にAを加える。⇒そのままでもOK！ 冷たくして食べたい時は、冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器に、そうめんを盛り⑤を注ぐ。④の鶏ささ身と水菜、レモンの輪切りをトッピングし、お好みでBをふる。

【1人あたり 180円 エネルギー 347kcal 塩分 1.2g】

するするいけるおいしさです 黒コショウとレモンがいいアクセントでひきしめてくれます。

じゃじゃそうめん



《材料：2人分》

半田そうめん……100g
もやし……1袋
きゅうり……1/2本
合い挽き肉……200g
長ねぎ……1/3本
にんにく（みじん切り）…1片分
ごま油……小さじ1/2
A
酒……大さじ1
砂糖……大さじ1
しょうゆ……大さじ2
みそ……大さじ1と1/2
甜麺醬……大さじ2
ラー油……小さじ1/2

《作り方》

- ① きゅうりは細切りにする。長ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を引いて弱火に熱し、にんにくを加えて炒める。香りがたったら、合い挽き肉を加えてさらに炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、フライパンを手前に傾けて、余分な油をキッチンペーパーでふきとり、長ねぎを加えてさっと炒める。Aを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ 鍋に湯を沸かし、そうめんを入れて茹でる。そうめんの袋の表記時間の30秒前に、もやしを加えて茹で、流水で洗ってザルにあげます。
- ⑤ 皿に④を盛ってきゅうりをのせ、③をたっぷりとかけます。お好みで、ラー油を回しかけて召し上がれ♪

【1人あたり 295円 エネルギー 498kcal 塩分 2.5g】

のど越しのいい半田そうめん！濃厚なみそだれをよーくからめてお楽しみください。