

トマトと卵の温麺

材料

そうめん	100g
トマト	1個
卵	1個
サラダ油	少々
ごま油	少々
酒	大きじ1
水	250ml
バジル（生）	2〜3枚
塩	少々
粗挽き黒こしょう	適量



作り方

1. トマトは8つのくし切りにし、ヘタを取り除く。
2. 鍋にサラダ油を薄くひいて強火でトマトを炒める。
3. トロっとしてきたら酒、水を加え煮立たせ、火を弱めて2〜3分煮る。
4. そうめんをそのまま鍋に加えて茹で、塩で味を調え、溶き卵を回し入れます。
(中華スープ、鶏ガラスープを入れるとうまみが増します)
5. 器に盛り、お好みでバジルを散らし、ごま油、粗挽き黒こしょうをかける。

たっぷり野菜のそばサラダ

材料

そば	100g
大根	1~2 cm
人参	1/6 本
もやし	1/4 袋
大葉	2 枚
白ごま	少々
めんつゆ(ストレート)	適量
ごま油	適量



作り方

1. 熱湯にもやしと人参を入れ、茹でる。ザルに上げて水洗いし、しっかりと水気を切る。
2. そばを袋に記載されている時間茹で、ザルに上げ流水で冷し、粗熱を取る。
3. 氷水を入れたボウルにそばをくぐらせザルに上げてしっかりと水気を切り、大根、人参、もやしと混ぜ合わせる。
4. 器に盛り、めんつゆをかけ、大葉、白ごまを散らしてごま油をたらしたら完成。

ピリ辛肉ねぎつけ麺

材料

ひやむぎ	100g
豚肉	70g
白ねぎ	1/2本
酒	少量
めんつゆ (つけ汁用)	

材料 A

コチジャン	小さじ 1/2
豆板醤	少々
砂糖	小さじ 1/2 から 1
醤油	小さじ 1/2
いりごま	小さじ 1/2
ごま油	少々



作り方

1. ねぎは芯を取り斜めに薄切りにし水にさらし辛みをとる。
2. お湯を沸かし酒を少し加えて豚肉を茹で火が通ったらざるにあげて湯をきる。
3. ボウルにタレの材料 A を入れよく混ぜ、ねぎ・豚肉を加え混ぜ合わせる。
4. お皿によく水気をきったひやむぎを盛り、その上に豚肉とねぎを盛りめんつゆにつけてお召し上がりください。 ※色どりにほうれん草やかまぼこ等も合います。

美味しいカレーうどん

材料

うどん	100g
豚バラ肉	40g
長ネギ	30g
だし汁	300ml
カレー粉	小さじ2
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2と1/2
サラダ油	小さじ2
A 片栗粉	大さじ1
A 水	大さじ1



下準備 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。長ネギは斜め切りにする。Aを混ぜ合わせておく。

作り方

1. 鍋にサラダ油を入れて熱し長ネギを炒め、油が回ったらカレー粉を入れてなじむまで炒める。
2. だし汁を注ぎ入れ、めんつゆを入れて沸騰させる。
3. 豚バラ肉を入れて火を通し、Aを加えてとろみをつけ火を止める。
4. うどんを表示通りに茹でて、器に盛り、3をかける。