

# 豚しゃぶれんこんパリ麺サラダ

パリパリシャリシャリした食感がポイントのヘルシーで食べ応えのあるおかずサラダ



おしゃべり

## 材料 (2人分)

- ・皿うどん麺 ..... 2玉
- ・豚スライス(しゃぶしゃぶ用) ... 100g
- ・片栗粉 ..... 大さじ1
- ・れんこん ..... 3cm
- ・レタス ..... 4枚
- ・トマト ..... 1/2個
- ・玉ねぎ ..... 1/4個
- ・人参 ..... 1/4本
- <ゴマダレ調味液>
- ・すり白ごま ..... 大さじ2
- ・マヨネーズ ..... 大さじ2
- ・砂糖 ..... 大さじ1
- ・酢 ..... 小さじ2
- ・醤油 ..... 小さじ1
- ・ごま油 ..... 小さじ1
- ・味噌 ..... 小さじ1/2
- ・水 ..... 大さじ2
- <トッピング>
- ・コーン ..... 適量
- ・茹で卵 ..... 1個
- ・茹で絹さや ..... 適量
- ・ブラックペッパー ..... 適量

## 作り方

### 1 下ごしらえ

れんこんを薄くスライスし、小鍋に湯を沸かし、酢、砂糖(各小さじ1、分量外)、塩ひとつまみ(分量外)を入れ煮立たせ2分ほど火を通す。  
レタス、トマトは食べやすい大きさに、玉ねぎはスライス、人参は千切りにしておく。

### 2 調理

鍋に湯を沸かし、豚スライス肉に片栗粉をまぶして、さっと茹でて氷水でしめておく。  
ゴマダレ調味液をすべて混ぜ合わせる。

### 3 仕上げ

器に皿うどん麺、野菜、半分にした茹で卵を彩りよく盛り付け、ゴマダレをまわしかけ、お好みでブラックペッパーを振る。



# これぞ岡山の味!えびめし風フレーバーの焼きパスタ

岡山名物「えびめし」風にしたパスタレシピ  
岡山産マッシュルームも味のポイント



## 材料 (2人分)

- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・にんにく…………… 1片
- ・マッシュルーム…………… 4個
- ・むきエビ…………… 100g
- ・スパゲッティ…………… 200g
- ・オリーブオイル…………… 大さじ2
- ・バター…………… 10g

### <ソース調味液>

- ・ビーフシチューの素…………… (固形) 1片
- ・醤油…………… 小さじ1
- ・酒…………… 小さじ1
- ・ウスターソース…………… 大さじ2
- ・粉末カレー粉…………… ひとつまみ

### <トッピング>

- ・半熟目玉焼き…………… 2個
- ・小口ネギ、パクチー、黄ニラなどをお好みで

## 作り方

### 1 下ごしらえ

玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、マッシュルームは3mmの薄切りに。むきエビは軽くボイルしておく。耐熱ボウルに固形ビーフシチューの素を包丁で刻み、お湯30ml(分量外)、醤油、酒、ウスターソース、粉末カレー粉を入れ、よく混ぜてから電子レンジ600Wで1分ほど加熱しソース調味液を作っておく。湯を沸かし、パスタを表示時間で茹で始める。

### 2 調理

フライパンを中弱火で熱し、オリーブオイルをひき、にんにくを入れ香りがでたら、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、むきえび、マッシュルームを入れ軽く塩コショウ(分量外)をして炒め合わせる。茹で上がったパスタをフライパンに入れ、バターをなじませたら、ソース調味液を加えて全体を炒め合わせ、軽く焼き色をつける。

### 3 仕上げ

器に盛付け、トッピングに半熟目玉焼き、小口ネギ、パクチー、黄ニラなどをお好みで盛り付け出来上がり。

# ごま油香るトマトとオクラの夏野菜うどん

簡単調理で、ゴロゴロトマトとオクラの  
夏にぴったりの冷たいうどん



おっ-おま味

## 材料 (2人分)

- ・茹でうどん ..... 2玉
- ・トマト ..... 1玉
- ・オクラ ..... 4本

### <調味液ダレ>

- ・ポン酢 ..... 大さじ1
- ・鶏がらスープの素 ..... 小さじ1
- ・ごま油 ..... 小さじ1

### <トッピング>

- ・すり白ごま ..... 適量
- ・小口ネギ ..... 適量

## 作り方

### 1 下ごしらえ

茹でうどんは、袋に切り込みを入れ、電子レンジ600Wで4分ほど加熱し、冷水でしめておく。  
トマトは1cm角にカット、オクラは板ずりをして額周りを剥く。1分半ほど軽く茹でて冷水にとり、1cmほどにカットしておく。

### 2 調理

調味液ダレの材料を全て混ぜ合わせておく。  
ボウルにカットしたトマト、オクラ、調味液ダレを混ぜ合わせて冷蔵庫で軽く冷やす。

### 3 仕上げ

器にうどんを盛り、調味液ダレと混ぜたトマト、オクラをのせ、すり白ごま、小口ネギをトッピングして出来上がり。

# 温玉タッカルビ焼きうどん

とろりとした温玉がポイントの  
甘辛さが癖になる韓国風焼きうどん



## 材料 (4人分)

- ・冷凍うどん……………2玉  
(茹でうどんでもOK)
- ・鶏もも肉……………1/2枚(150g)
- ・キャベツ……………1/8玉
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・人参……………1/4本
- ・ごま油……………小さじ1
- <漬け調味液>
- ・コチュジャン……………大さじ1
- ・醤油……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1/2
- ・みりん……………小さじ2
- ・砂糖……………小さじ2
- ・おろしんにんにく……………小さじ1/2
- ・おろししょうが……………小さじ1/2
- <トッピング>
- ・白ごま……………適量
- ・小口ネギ……………適量
- ・温泉卵……………適量
- ・糸唐辛子……………適量

## 作り方

### 1 下ごしらえ

鶏もも肉を2cm角にカットし、ビニール袋に入れ、調味液をもみこんでおく。(約10分ほど)  
キャベツはざく切り、玉ねぎは半分にしてから、繊維に沿って7mmほどにスライス、人参は長さ3cmほどの短冊切りにする。  
冷凍うどんは表示通りに、電子レンジで解凍しておく。

### 2 調理

フライパンを中火で熱し、ごま油をひき、玉ねぎ、人参、キャベツの順に炒める。  
全体が炒め合わされたら、袋に入れた鶏肉を漬け調味液と一緒に入れ、混ぜ合わせ、蓋をして5分ほど蒸し焼きにする。  
焦げないように途中で一度混ぜ合わせる。  
うどんも加えて全体にからむように混ぜ炒める。

### 3 仕上げ

器に盛付け、白ごまと小口ネギを散らし、温泉卵をのせ、お好みで糸唐辛子をのせて出来上がり。

# 簡単辛!ウマツ!まぜそば

ちよい旨辛で野菜もお肉もたっぷりの  
ボリュームまぜそば



## 材料 (2人分)

- ・ちゃんぽん用ソフト麺 ……………2玉
- <鶏トッピング>
  - ・鶏ミンチ …………… 50g
  - ・鶏もも肉 …………… 50g
  - ・ごま油 …………… 大さじ1
  - ・豆板醤 …………… 小さじ1
  - ・酒 …………… 小さじ1
  - ・醤油 …………… 小さじ2
- <ナムル>
  - ・ニラ …………… 1/4束
  - ・もやし …………… 1/2袋
  - ・ごま油 …………… 小さじ2
  - ・塩 …………… 小さじ1/4
- <タレ調味液>
  - ・ごま油 …………… 大さじ2
  - ・ラー油 …………… 小さじ1
  - ・豆板醤 …………… 小さじ1/2
  - ・酒 …………… 大さじ2
  - ・醤油 …………… 小さじ2
  - ・砂糖 …………… 小さじ2
  - ・ブラックペッパー…適量
- <トッピング>
  - ・茹で卵 …………… 2個
  - ・小口ネギ …… 適量
  - ・ラー油… お好みで

## 作り方

- 1 下ごしらえ
 

鶏もも肉はひと口大にカットしておく。  
ニラは、5cmほどにざく切りに、もやしはさっと洗ってザルにあげておく。  
タレ調味液を混ぜ合わせておく。
- 2 調理
 

フライパンを中火で熱し、ごま油を入れ、ひと口大の鶏もも肉を炒める。表面が白っぽくなってきたら鶏ミンチも入れ、豆板醤、酒、醤油を入れ、炒め合わせる。  
ニラ、もやしを別々に茹で、茹で上がったら冷水にとり、水気をよく切ってから、ポウルでごま油、塩を混ぜ合わせナムルにする。  
鍋に湯を沸かし、ちゃんぽん麺を1~2分ほど軽く茹で、冷水でしめておく。タレ調味液をすべて小鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、粗熱を取る。
- 3 仕上げ
 

器に麺を盛り付け、ナムル、トッピングの小口ネギ、半分に切った茹で卵、タレ調味液とお好みでラー油をかけて出来上がり。

# 野菜たっぷり蒜山焼きそば

野菜たっぷり、鶏肉もゴロゴロ入った、  
玉ねぎとリンゴのすりおろしが味の決め手の蒜山風焼きそば



- 材料**  
(2人分)
- ・玉ねぎ ..... 1個
  - ・人参 ..... 1/4本
  - ・ピーマン ..... 1個
  - ・鶏もも肉 ..... 1/2枚 (150g)
  - ・中華麺 ..... 2袋
  - ・酒 ..... 大さじ2
- <タレ調味液>
- ・リンゴ(すりおろし) ..... 1/2個
  - ・めんつゆ(ストレート) ..... 大さじ1
  - ・醤油 ..... 大さじ1/2
  - ・味噌 ..... 大さじ1
  - ・みりん ..... 大さじ1
  - ・にんにく(すりおろし) ..... 小さじ1
- <トッピング>
- ・青のり ..... お好みの量

## 1 下ごしらえ

玉ねぎ半分はくし切り、もう半分はすりおろす。  
人参、ピーマンは、長さ3cmほどの短冊切りに、鶏もも肉は、ひと口大に切る。  
中華麺の袋に切れ目を入れ、電子レンジ600Wで1分30秒ほど加熱しておく。

## 2 調理

フライパンを中火で温め、サラダ油(分量外)をひき、人参、ピーマン、玉ねぎを入れ炒め、玉ねぎが半透明になったら、鶏もも肉を入れ、表面が白くなるまで炒め合わせる。  
温めた中華麺と酒を入れ、混ぜ合わせてから蓋をして2～3分ほど蒸し焼きにする。タレ調味液の材料とすりおろした玉ねぎをすべて入れ、水分が飛ぶまで混ぜ炒める。

## 3 仕上げ

器に盛り付け、お好みで青のりをかけて出来上がり。

## 作り方