

「麺レシピ大募集！～さんぼんすぎ商品を使って～」



4月26日(木)10:00~15:30 池上会館調理室

さんぼんすぎ普及委員会ではさんぼんすぎ商品を使った麺レシピを募集しました。その結果18点のレシピの応募がありました。ありがとうございます。

その中で書類審査にて5点を選び、4月26日に池上会館調理室で試作、試食を行いました。

審査のポイントは簡単、おいしそう、ひと工夫があるでした。参加者の無記名による投票で3点が決まりました。

試作の5点

入賞 メキシカンうどん

入賞 冷やしそばサラダ

入賞 パクチーたっぷりタイ風ソーメンチャンプルー
素麺でお好み焼き

ひと鍋ナポリタン

入賞のレシピ以外もこれから随時紹介します。

パクチーたっぷりタイ風ソーメンチャンプルー

【材料3人前】

東都天然むきえび(160g)、坂利のそうめん(150g)、緑豆もやし(150g)、諏訪さんのまいたけ(50g)、有機パクチー(30g)、たまご(2個)、にんじん(細切り)(50g)、ごま油(適量)

調味料A：ナンプラー(大さじ2)、オイスターソース(大さじ1)、はちみつ(大さじ1)

【作り方】

下準備：

えびを解凍する

(塩水につけて解凍)。

そうめんをゆでて、水を

切った後、くっつかないようにごま油大さじ1でからめる。

まいたけは小さめにちぎる。

パクチーは3cmくらいに切る。

調理：

フライパンでえびを中火で炒める。

えびに火が通ったら一旦お皿にあげる。

フライパンにごま油大さじ1を入れ、もやし、まいたけ、にんじんを炒める。

野菜に火が通ってきたら溶きたまごを入れて、いり卵にする
フライパンにえびを戻して混ぜながら炒める。

そうめんをほぐしながらフライパンに入れ、野菜・えびとからめる。

調味料Aを入れて混ぜながら炒める。

パクチーを混ぜ、さっと炒める。

パクチーは少し残して生のまま上に飾る。完成！



メキシカンうどん

【材料2人前】

北海道冷凍うどん...2玉、牛豚合挽き肉バラ凍結...100g、チリコンソメ...適量、ホットソース...適量、アボカド...1個、レタス...2~3枚、トマト...1個、にんにく...1かけ、チーズ(スライスかシュレッド)...適量、黒胡椒...少々、オリーブオイル...大さじ1

【作り方】

野菜を切る。アボカドとトマト

は皮をむいて1cmに角切り、レ

タスは葉を丸めて細切りにする。

にんにくはみじん切りにする。

フライパンにオリーブオイルを

熱し、にんにくの香りが出るまで炒める。

ひき肉を火が通るまで炒め、チリコンソメ、ホットソース、黒胡椒で味をつける(・はタコスミートの作り方)

うどんを容器に移し、電子レンジでひとつずつ加熱する。

の上にトマト、レタス、アボカド、タコスミートを盛る。

お好みでチーズをトッピングして出来上がり。



冷やしそばサラダ

【材料2人前】

乾そば...1袋(180g) 水菜...1/2株(2cmに切る) ゆで卵...2個(縦に4つに切る) ミニトマト...4個(半分に切る) つゆ...200ml、ゆずこしょう...小さじ1/2、ごま油...小さじ1

【作り方】

そばを茹でて水洗いし、冷水でしめて水を切る。

そばを器に盛り、水菜、ゆで

卵、ミニトマトをのせ、ゆず

こしょうを混ぜたつゆをかける。

ごま油をかけて出来上がり！

(つゆにゆずこしょうを混ぜるとグレードアップです。

そうめんやうどんでもOK。)



お知らせ

身体にやさしい料理講習会

～カロリー控えデザート編～

・7月8日(土)13:30~15:30

・講師 大田病院 管理栄養士 植松さん

・会場 大田区立消費者生活センター調理室

詳しくはチラシをご覧ください

組織運営部 市川 03-5753-3101