

めんつゆ

つけ汁

使用冷やし麺レシピ



★オクラ納豆そば★ 1人前

材料名	数量(g)
そば(乾麺)	75
ひき割り納豆	25
めんつゆ(つけ汁)A	3
オクラ	15
長いも	50
めんつゆ(つけ汁)B	30
水	50
塩(塩もみ用)	0.5

<作り方>

- ① 納豆、めんつゆ(つけ汁)Aを混ぜ合わせる。
- ② オクラは塩もみして水洗いし、小口切りにする。
- ③ 長いもはすりおろす。
- ④ めんつゆ(つけ汁)B、水を合わせ、つゆを作る。
- ⑤ 器にゆでたそば、納豆、オクラ、長いもを盛り、④のつゆを注ぐ。



- 粘りのある納豆、オクラ、長いもが、そばに程よくからだ、だし感のあるおいしい冷やしそばです。
- お好みに応じて、七味唐辛子を使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

★ごまみそそうめん★ 1人前

材料名	数量(g)
そうめん(乾麺)	80
とりささみ水煮フレーク	20
きゅうり	20
みょうが	10
白すりごま	6
めんつゆ(つけ汁)	15
水	30
みそ	10
塩(塩もみ用)	0.5

<作り方>

- ① きゅうりを細切りにし、塩もみして水気を切る。
- ② みょうがは細切りにする。
- ③ みそにめんつゆ(つけ汁)、水を加えて溶きのばし、ごまを加えてつゆを作る。
- ④ 器にゆでたそうめん、とりささみ水煮フレーク、きゅうり、みょうがを盛り、③のつゆを注ぐ。



- ごまとみその風味が絶妙な、味わい豊かなそうめんです。
- とりささみ水煮フレークの代わりに、ゆでた豚肉、ほたて貝柱ほぐし身などを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

★さっぱり和風冷やしラーメン★ 1人前

材料名	数量(g)
中華めん(乾)	80
もやし	40
きゅうり	20
焼き豚	2
紅しょうが	3
めんつゆ(つけ汁)	35
水	20
酢	10
ごま油	2
豆板醤	0.8

<作り方>

- ① もやしを下ゆでする。
- ② きゅうり、焼き豚は細切りにする。
- ③ めんつゆ(つけ汁)、水、酢、ごま油、豆板醤を混ぜ合わせ、つゆをつくる。
- ④ 器に、ゆでた中華めん、もやし、きゅうり、焼き豚を盛り、③のつゆを注ぐ。
- ⑤ 仕上げに紅しょうがを飾る。



- だしのきいた、さっぱりとした和風冷やしラーメンです。
- お好みに応じて、とりささみ水煮フレーク、しなちく、焼きのりなどを使用してもおいしくお召し上がりいただけます。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	リン	カリウム	食塩分
オクラ納豆そば	382kcal	17.6g	4.4g	68.6g	2,353mg	279mg	684mg	6.0g
ごまみそめん	380kcal	15.4g	4.9g	66.0g	2,639mg	153mg	281mg	6.7g
和風ラーメン	415kcal	16.6g	6.0g	70.1g	2,385mg	213mg	490mg	6.1g