



夏に食べたい

さっぱり涼やか麺レシピ



表紙のレシピ

バンバンジーの ピリ辛冷やしうどん

調理時間
20分

材料(2人分)

産直 げん気鶏ムネ肉……100g	CO・OP 冷凍うどん……2食
酒……… 小さじ1	麺つゆ 2倍濃縮………120ml
塩……… 少々	水………120ml
きゅうり(せん切り)………1本	すりごま………大さじ4
ミニトマト(半分に切る)…2個	ごま油………大さじ1と1/3
ホールコーン……… 30g	おろしにんにく、ラー油
大葉(せん切り)……… 適量	(お好みで) …… 適宜

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 542kcal *食塩相当量: 5.5g

- ムネ肉はフォークで数カ所穴をあけ、耐熱皿に入れて酒、塩を振る。
- 1に軽くラップをして600Wの電子レンジで4分加熱後、粗熱がとれたら手で裂く。
- 冷凍うどんはパッケージを参考に電子レンジで加熱し、水洗いをしたら水気を切って器に盛る。
- 3に2とAを盛り合わせ、Bをかける。

コツ・ポイント

ムネ肉にフォークで穴をあけることで下味の入りが良くなります。



夏野菜の焼き浸しそうめん

調理時間
25分

材料(2人分)

CO・OP 厚あげ1枚入 (薄く食べやすい大きさに切る)…1/2枚	サラダ油……… 大さじ2
なす(輪切り)………2本	CO・OP 島原
かぼちゃ(薄切り)………1/8個	手延べそうめん……… 4束
パプリカ(赤・黄)	CO・OP そうめんつゆストレート
(乱切り)……… 各1/4個	(丸大豆しょうゆ使用) ……180ml
オクラ(小口切り)……… 2本	大根おろし………60g
だし汁………1と1/2カップ	かつお節……… 適量
しょうゆ………大さじ2と1/2	大葉(せん切り)……… 適量
みりん………大さじ2と1/2	

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 678kcal *食塩相当量: 3.7g

- フライパンにサラダ油を熱してAを焼き、ボウルにAとBを入れて冷蔵庫で冷やす。
- そうめんはパッケージを参考にゆでて水洗いし、器に盛る。
- 2に汁気を切った1をのせ、つゆを注いだらCをトッピングする。

コツ・ポイント

そうめんは流水でよく洗った後、氷水でしめると、のどごしがより良くなります。

