

肉ナスつけ麺

各務原市 とも母さん
 参考調理時間:約15分
 【1人あたり581kcal】



とも母さんの
おすすめコメント
 味に厳しい息子が「美味い！」と言ったので、今年の夏もつくります。好みて甘さを加えても。

材料(4人分)
 うどん…400g
 ごま油…大さじ1
 豚肉(細切れ)…200g
 ナス…2本
 ねぎ…1本
 ささがきごぼう…100g
 めんつゆ…400cc

作り方
 1. ナスは縦に切ってから半月、ねぎは斜めに、両方とも5mmの厚さに切る。
 2. 鍋にごま油を入れて火にかけ、豚肉、ナス、ねぎ、ささがきごぼうを炒め、豚肉に火が通り全体にしんなりしてきたらめんつゆを入れ、ひと煮立ちさせる。
 3. うどんは茹でて冷水中で洗い、水気を切り、温かい②につけていただく。



国産小麦の稲庭風ざるうどん(流水解凍)
 凍 920g(230g×4)
 本体価格 288円 税込価格 311円

トマトの冷製パスタ

岐阜市 そうけいママさん
 参考調理時間:約10分
 【1人あたり515kcal】



そうけいママさんの
おすすめコメント
 わが家の夏の定番です。トマトの酸味でさっぱりとして美味しくいただけます。



CO-OP
 エキストラバージン
 オリーブオイル
 400g
 本体価格 548円
 税込価格 591円

みんなのうちのごはん

今月のテーマ 2018.8月号

冷たい麺料理

ひんやり、のど越しのよい麺料理のレシピが集合!

材料(4人分)
 パスタ(カップベリーニ)…320g
 ※極細パスタ(0.9~1.3mm)
 トマト…中4個
 たまねぎ…1/2個
 ツナ缶…2缶
 オリーブオイル…大さじ2
 酢…大さじ4
 おろしにんにく…小さじ1/2
 塩、こしょう…適量

作り方
 1. トマトは角切り、たまねぎは薄切りにし、ツナ、オリーブオイル、酢、おろしにんにくを合わせておく。
 2. パスタは茹でて冷水中で洗い、水気を切る。
 3. ②に①を混ぜ合わせ、塩こしょうで味を調える。

材料(4人分)
 そうめん…320g
 たまねぎ…1/2個
 トマト…2個
 セロリ…1本
 きゅうり…1/2本
 みょうが…2個
 大葉…8枚
 A 砂糖…小さじ2
 酢…大さじ4
 はちみつ…大さじ1
 コチュジャン…大さじ4
 ごま油…大さじ2

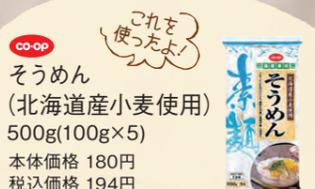
作り方
 1. たまねぎ、トマトは薄切り、それ以外の野菜は千切りにする。
 2. そうめんは茹でて冷水中で洗い、水気を切る。
 3. Aの調味料をよく混ぜ合わせ、②に大さじ4を混ぜ合わせる。
 4. 器に③を盛り、野菜のをせ、残りのタレをまわしかける。

和風ビビンバ麺

笠松町 にこにこさん
 参考調理時間:約10分
 【1人あたり443kcal】



にこにこさんの
おすすめコメント
 料理の先生に教えてもらいました。夏にピッタリのそうめんの変わった食し方です。美味しくてはまりますよ!



CO-OP
 そうめん
 (北海道産小麦使用)
 500g(100g×5)
 本体価格 180円
 税込価格 194円

材料(4人分)
 中華麺…4玉
 ナス…2本
 チンゲン菜…2株
 ごま油…大さじ2
 塩、こしょう…適量
 餃子…12個
 A 中華スープの素…小さじ1
 お湯…150cc
 ねりごま…大さじ2
 砂糖…大さじ2
 酢…大さじ2
 醤油…大さじ2

作り方
 1. Aを合わせ、冷ましておく。
 2. ナスは5cmの棒状に、チンゲン菜は5cmの長さに切って、ごま油で炒め、塩、こしょうで味をととのえる。餃子も焼いておく。
 3. 中華麺は茹でて冷水中で洗い、水気を切って②とともに皿に盛る。
 4. ③に①をまわしかける。あれば糸唐辛子を添える。

餃子と野菜のごまだれ冷麺

大垣市 かほかほさん
 参考調理時間:約15分
 【1人あたり567kcal】



かほかほさんの
おすすめコメント
 とても簡単です。家にあるもので美味しく、食欲がUPします!



CO-OP
 餃子
 皮がパリッと
 京都のひとくち餃子
 凍 255g(30個)
 本体価格 380円
 税込価格 410円