# 

### 材料(4人分)

手延半田めん…4束 豚バラしゃぶしゃぶ用…200g キムチ…100g オクラ…8本 レタス…4枚 トマト(小)…4個 天かす…20g めんつゆ(ストレート)…200ml

### 作り方

- ●豚肉は塩、酒(分量外)を少々加えた熱湯でさっとゆで、色がかわったら冷水にとり水気をきる。
- ②オクラはさっとゆで輪切りにし、レタス、トマトは食べやすい大きさに切っておく。
- ③半田めんを熱湯で6分ほどゆで、冷水にとり水気をきる。
- ◆器に③の麺を入れ、①、②の具材、キムチ、天かすをのせ、めんつゆをまわしかける。



**手延半田めん** 300g (100 g×3) 本体価格 348円 税込価格 375円





みんなの うちのごはん 今月のテーマ/

# 夏においしい麺料理

暑い日でも、さっぱり・ガッツリ食べられる わが家の麺料理をご紹介♪

### 材料(4人分)

冷凍うどん…4玉 若鶏の塩ケイちゃん…400g キャベツ…300g にんじん…1/2本 もやし…1袋 しめじ…1袋 ピーマン…4個 ごま油…大さじ2 塩こしょう…適量

### 作り方

- ●冷凍うどんはレンジで温める。塩ケイちゃんは解凍する。
- **②**野菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを切りおとし、小房に分ける。
- **3**フライパンにごま油を熱し、塩ケイちゃんを炒め、②の 野菜を加えさらに炒める。
- ④肉、野菜に火が通ったら、①のうどんを加えさっと炒め、塩こしょうで味をととのえる。

### 材料(4人分)

中華麺(生)…4玉ネギ…1/2本ごま油…大さじ1ニラ…1/2束豚ひき肉…400g水菜…2株赤唐辛子…2本もやし…1袋

にんにく…1かけ

しょうが…1かけ

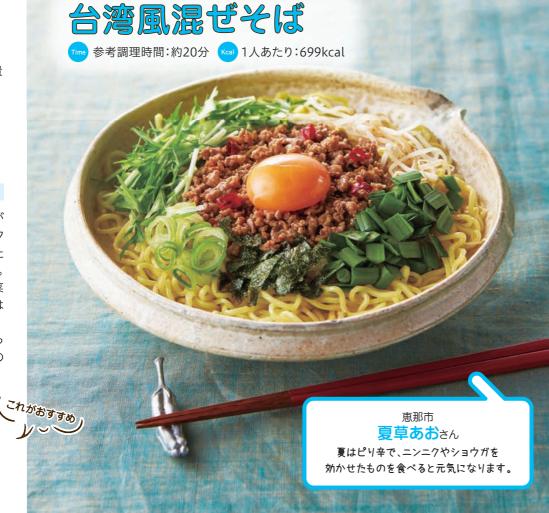
もやし…1袋 もみ海苔…適量 卵黄…4個分

しょうゆ…大さじ2 オイスターソース…大さじ4 砂糖…小さじ2 豆板醤…小さじ1

### 作り方

- ●赤唐辛子は輪切り、にんにく、しょうがはみじん切りにし、ごま油を熱したフライパンで炒める。香りがたってきたら豚肉を入れ炒め、Aを入れ煮詰める。
- ②ネギは輪切り、ニラはみじん切り、水菜は食べやすい大きさに切る。もやしはレンジで加熱する。
- ③中華麺を表示の時間ゆで、水気をきって器に盛り、①、②、卵黄、もみ海苔をのせ、よく混ぜていただく。

**産直豚パラパラミンチ** 500g 本体価格 655円 税込価格 707円



## 材料(4人分)

そば(乾麺)…400g ひきわり納豆…2パック きゅうり…1本 ちくわ…2本 青シソ…5枚 梅干し…4粒 そばつゆ(ストレート)…200ml すりごま…大さじ1

### 作り方

- ●そばは表示の時間ゆで冷水にとり、よく水気をきる。
- ②きゅうりは細切り、ちくわは斜め薄切り、青シソは千切りにする。梅干しは種をとり包丁でたたく。
- ③①を器に盛り②、ひきわり納豆をのせ、よく冷やしたそばつゆをかけ、すりごまをふる。



国産原料そば (北海道産小麦粉・ そば粉使用) 250g 本体価格 198円 税込価格 213円



