

教えて 

 みんなの  
うちのごはん

今月のテーマ /

**麺レシピ**

夏におすすめの  
アレンジ麺料理レシピをご紹介します♪

## 明太子冷製パスタ

Time 参考調理時間:約15分  
Kcal 1人あたり:約459kcal



**材料(4人分)**

細めのパスタ…400g  
明太子…200g  
青しそ…適量

A

レモン汁…大さじ2  
めんつゆ(2倍希釈)…大さじ2  
ポン酢…大さじ1

**作り方**

- ①パスタはたっぷりの湯でゆで、氷水にとって冷まし、水気を切る。
- ②Aをあわせ、明太子は皮をむき、青しそとともにパスタにからめていただく。

大垣市  
なつつさん  
私が作る時はいつも目分量ですが、どうにかかります。

## そうめん焼き

Time 参考調理時間:約10分  
Kcal 1枚あたり:約500kcal



**材料(1枚分)**

そうめん…100g  
片栗粉…小さじ1  
ごま油…大さじ1  
めんつゆ(ストレート)…50ml

**作り方**

- ①そうめんはたっぷりのお湯でゆで水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油をひき、ぬれたフライ返しでおさえながら、両面焼き色がつくまで焼く。
- ③1口大にカットし、好みの薬味のをせ、めんつゆに浸していただく。

可児市  
まきやきさん  
そのまま食べてもめんつゆをかけても。食感が変わっておやつのように食べられます。

## ピリッと辛いビビン麺

Time 参考調理時間:約20分  
Kcal 1人あたり:約783kcal



**材料(4人分)**

蒸し中華麺…4玉  
ごま油…大さじ2  
牛薄切り肉…200g  
もやし…200g  
ほうれん草…150g  
にんじん…1/2本  
コチュジャン…大さじ2  
キムチ…60g  
韓国りのり…4枚  
卵黄…4個

A

ごま油、すりごま…各小さじ1  
塩少々

B

ごま油…小さじ2  
塩こしょう少々

C

酢…大さじ1  
塩少々

D

ごま油、すりごま…各大さじ1  
すりおろしにんにく…小さじ1

**作り方**

- ①麺は軽くほぐして、ごま油をからめ、熱したフライパンで1玉ずつ軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ②ほうれん草、にんじんは食べやすい大きさに切り、それぞれをゆがいて水気を切る。もやしはゆがいてA、ほうれん草はB、にんじんはCで味付けする。
- ③牛肉は食べやすい大きさに切り、Dを混ぜ込み、フライパンでいためる。
- ④①の上に②、③のをせ、コチュジャン、キムチ、ちぎった韓国りのり、卵黄を添えていただく。

可児市  
さゆなおさん  
暑い夏には刺激的な食べ物食べたくになります。キムチを乗せてもおいしいです。

## 地獄ひやむぎ

Time 参考調理時間:約10分  
Kcal 1人あたり:約565kcal



**材料(4人分)**

ひやむぎ…400g  
サバ缶(1缶190g)…2缶  
めんつゆ(ストレート)…200ml  
おろししょうが…大さじ1  
七味唐辛子…小さじ1  
スダチ…2個

**作り方**

- ①ひやむぎをたっぷりのお湯でゆで、水にとり水気を切る。スダチはくし切りにする。
- ②サバ缶とめんつゆをあわせる。
- ③器に①を入れ、②をかけ、おろししょうが、七味唐辛子、スダチをそえていただく。

大垣市  
まだきさん  
「地獄うどん」と呼ばれるメニューを「地獄素麺」や「地獄ひやむぎ」でも。