

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。

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をのせ、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。

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、好みの薬味をのせ、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。

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。