

今月のレシピ
暑い日は、
つるつと食べたい麺料理

表紙のレシピ

韓国風豆乳そうめん

調理時間
25分

※冷やす時間を除く

1人分 (レシピ1/2量で) *カロリー: 710kcal *食塩相当量: 3.8g

材料(2人分)

そうめん……………200g	豚肉しゃぶしゃぶ用 (さっとゆでる)……………60g
CO・OP 国産フクユタカ 大豆の調製豆乳 ……2カップ	キムチ……………50g
CO・OP 大豆ドライパック 60g	ゆでたまご(半分に切る)…1個
①……………2パック	きゅうり(せん切り) ……1/2本
白だし(濃縮タイプめんつゆでも可) ……………大さじ2	すりごま……………適量
……………大さじ2	ごま油……………適量
塩……………小さじ1/2	トマト、大葉、みょうが、ながねぎ (お好みで)……………各適宜

- ①をミキサーにかけて粒々感がなくなるまで回し、冷蔵庫で冷やす。
- そうめんをパッケージの表記通りゆでて流水で冷やし、水気を切る。
- 器に2を盛り1を注ぎ、⑤をトッピングする。お好みでトマト、大葉、みょうが、ながねぎを添える。



だいずがだいじ♡
具沢山そうめん

POINT

ミキサーがない場合は大豆ドライパックをすり鉢ですってから、他の材料と混ぜ合わせます。

よく混ぜ合わせてお召し上がりください!

ピリ辛が食欲そそぐ! 冷たい夏のませそば

台湾風ませそば

調理時間
20分

1人分 (レシピ1/2量で) *カロリー: 805kcal *食塩相当量: 5.2g

材料(2人分)

CO・OP コクと旨みの中華そば しょうゆ味(粉末スープは1袋使用)…2食分	① おろしにんにく ……小さじ1/2
ごま油……………大さじ2	② 豆板醤(お好みで調節)…小さじ1
豚挽肉パラパラミンチ…100g	サラダ油……………小さじ1
CO・OP 大豆ドライパック 60g (粗く刻む、または袋の上から麺棒などで たたいてつぶす)……………1パック	温泉たまご 下で作り方を紹介 ……………2個
③ しょうゆ……………大さじ1	④ きゅうり(せん切り) ……1/2本
砂糖……………大さじ1/2	⑤ にら(1cm幅に切る) ……1/6束
	⑥ のり(細かくちぎる) ……1枚
	かつお節……………小袋1パック

- フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め合わせる。
- 麺はパッケージの表記通りゆでてざるにあげ、流水で冷やし水気をしっかり切る。
- 2を器に盛り、添付の粉末スープ1袋とごま油を入れ混ぜ合わせる。1と⑥をトッピングする。

カンタン♪温泉たまごの作り方

鍋にたまご全体が浸る位の水を入れ、ぼこぼこ泡が出るまで沸騰させる。火を止めたらそっとたまごを入れそのまま12~15分放置する。

POINT

残った粉末スープはお湯 340~360mlで溶き、わかめといりごまを入れてわかめスープにしても◎

PICK UP

レシピで使用した商品を、P. 2~3で詳しくご紹介しています

COOP 大豆
ドライパック
60g

