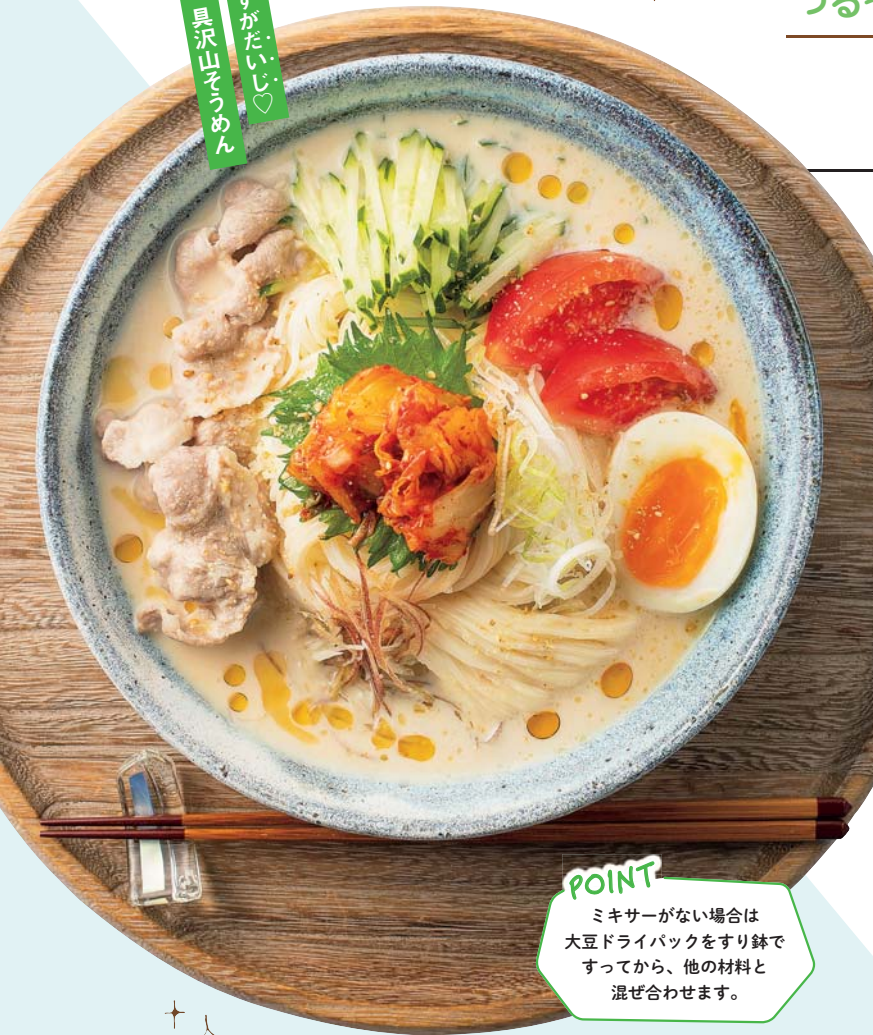


具沢山そうめん  
だいがだいじ♡



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 (さつとゆでる)…………… 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。

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ろし上がりにください!

ピリ辛が食欲そそぐ! 冷たい夏のまぜそば

台湾風まぜそば

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	温泉たまご 下で作り方をご紹介 …………… 2個
③ (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	④ きゅうり(せん切り) …… 1/2本
しょうゆ…………… 大さじ1	⑤ にら(1cm幅に切る) …… 1/6束
砂糖…………… 大さじ1/2	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、③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、ぼこぼこと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、わかめとす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

