

## 肉味噌ごま豆乳そうめん



材料（2～3人分）

肉味噌（豚ひき肉100g 甜麵醬8g 濃口醬油5g 砂糖5g 酒5g 水大さじ2  
さつまいもでんぷん3g）

ごま豆乳だれ（練りごま60g 市販のめんつゆ100g 調整豆乳130g）

手作りラー油（ごま油大さじ1 豆板醬小さじ1/2）

そうめん3束 おくら2～3本 糸切り唐辛子適量

作り方

1. ラー油を作る。フライパンにごま油大さじ1、豆板醬小さじ1/2を入れたら火にかけ、豆板醬が油になじんだらすぐに火を止め冷ましておく。（焦げやすいので注意する）
2. オクラはまな板にのせ塩をしたら、ころがして、塩がついたまま熱湯でゆがく。途中、上下を返しながら火を通し、冷水にとり水気をふき取る。縦半分に切っておく。
3. 肉味噌を作る。甜麵醬、醬油、砂糖、酒、水、さつまいもでんぷんは混ぜ合わせておく。フライパンで豚ひき肉を炒め火が通ったら、調味料を混ぜながら入れ、とろみをつける。
4. ごま豆乳だれを作る。練りごまに少しずつめんつゆを入れ、よく混ぜながらのぼしていく。そこに豆乳を入れ混ぜ合わせる。（\*好みの濃さになるように、豆乳でのぼす。）
5. ゆがいて冷水で洗ったそうめん、肉味噌、オクラ、糸切り唐辛子を添え、ごま豆乳たれに好みで手作りラー油を混ぜる。

メニュー考案：本田かおりさん

日本テレビ系「ヒルナンデス」のレシピの女王シーズン3出演。栄養士免許，栄養教諭2種免許。現在、たわわタウン谷山で月1回料理教室「Smile Dish」を開催。

## なめことオクラの冷やしそうめん



材料（2～3人分）

・なめこ1袋　・オクラ4本　・卵1個　・砂糖1g　・塩一つまみ　・さつまいもでんぷん適量　・そうめん3束　・サラダ油適量　・めんつゆ適量　・刻みのり適量　・白ごま適量

作り方

1. なめこはザルで水洗いし、2～3分ゆでて冷水で洗って水気を切っておく。
2. オクラはまな板に並べ塩をして転がしたら、塩をつけたまま熱湯で湯がく。途中上下をかえし火が通ったら、冷水にとり水気をきる。小口切りにして①のなめこと混ぜ合わせておく。
3. 卵は溶きほぐし、砂糖、塩、さつまいもでんぷんを水で溶いたものをティースプーン半分ほど入れ混ぜ合わせる。よく熱したフライパンに、サラダ油を敷き、薄焼き卵を作る。冷めたら細く切る。
4. そうめんはゆがいて、しっかりと洗い水気を取ってお皿に盛り付ける。真ん中に、②のオクラとなめこを混ぜ合わせたものを盛り付け、刻みのり、白ごまをかけ、めんつゆでいただく。

メニュー考案：本田かおりさん

日本テレビ系「ヒルナンデス」のレシピの女王シーズン3出演。栄養士免許，栄養教諭2種免許。現在，たわわタウン谷山で月1回料理教室「Smile Dish」を開催。

## そうめんチャンプルー



### 材料（2～3人分）

- ・そうめん2束 ・豚バラ肉100g
- ・野菜（ピーマン1個 ・人参1/6本 ・玉ねぎ1/4個・・・合計正味150g）
- ・顆粒かつおだしの素3g ・濃口醤油6g ・ごま油大さじ1 ・塩コショウ適量
- ・糸切唐辛子適量

### 作り方

1. 豚バラ肉は2cm幅に切り塩コショウで下味をつけておく。ピーマンは繊維に沿って千切り、人参・玉ねぎも千切りにしておく。
2. 熱したフライパンにごま油大匙1を入れ、豚肉、人参、玉ねぎを入れて炒め、9割火が通ったらピーマンを入れて炒める。ほんだしを入れてさらに炒め火を止める。
3. そうめんは**半分に折ってから1分**ゆがいて水でしっかり洗い、ザルに押し付けて水気を絞っておく。
4. ゆがいたそうめんを②のフライパンに入れ**混ぜ合わせたら、火をつけ、ぱちぱちと音がし始めたら火を止める**。醤油を鍋肌に入れ混ぜ合わせ、糸切り唐辛子と一緒に盛り付ける。

\*豚バラの代わりに、ランチョンミートや、シーチキンでも美味しく作れる。

\*硬めにゆがいて、具材と合わせるときは温めすぎないのが、くつつかないコツ。

メニュー考案：本田かおりさん

日本テレビ系「ヒルナンデス」のレシピの女王シーズン3出演。栄養士免許，栄養教諭2種免許。現在，たわわタウン谷山で月1回料理教室「Smile Dish」を開催。

## もちり羊羹



### 材料

こなみずき（さつまいもでんぷん）30g こしあん200g 水150cc きなこ適量

### 作り方

1. 鍋にさつまいもでんぷんと水を入れよく混ぜ溶かす。火にかけてもちりとして、透明になるまでよく混ぜながら加熱する。
2. 透明になったら、こしあんを入れよく混ぜ合わせる。均一にあんが混ざったら一度ぬらした型に流し、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
3. 切るときは、手や包丁をぬらしてから切り分ける。お好みできな粉をつけていただく。

## 手羽元の唐揚げ



### 材料

・手羽元8～10本 ・塩7g

A（・さつまいもでんぷん40g ・塩5g ・オールスパイス小1/2 ・ガーリック粉末小1/2 ブラックペッパー小1/2） ・レタス適量 ・レモン適量

### 作り方

1. 手羽元は室温にもどしておく。鍋に水500ccと塩7g、手羽元を入れ沸騰したらアクをとり、蓋をして約15分ゆがく。
  2. 手羽元を取り出し水気をしっかりと拭いて、ポリ袋にAを入れて混ぜ合わせたものに入れ、全体にまぶし、高温の揚げ油でさっときつね色になるまで揚げる。
- \*まとめて手羽元をゆで、冷凍・冷蔵OK。冷めてから食べるときは、衣の塩を6g程に。

メニュー考案：本田かおりさん

日本テレビ系「ヒルナンデス」のレシピの女王シーズン3出演。栄養士免許，栄養教諭2種免許。現在，たわわタウン谷山で月1回料理教室「Smile Dish」を開催。