

① 冷やしレモンラーメン

(1人分)

中華麺(生麺 or 乾麺)	1玉分	① ゆで卵を作っておく。
白だし	小さじ2	② 水を鍋に入れ、沸騰したら白だし・鶏ガラスープの素・
鶏ガラスープの素	小さじ2	醤油を入れて混ぜる。
醤油	小さじ2	③ ②を火からおろし、粗熱を取ったら、氷を入れて
水	100ml	冷たくしておく。
氷	水 100ml 分	④ レモンは2枚ほど薄切りにし、残りは絞っておく。
レモン	1/3個分	⑤ 中華麺を柔らかめに茹で、冷水でしめて器に盛り、
ネギ	少々	レモンスライス・ネギ・蟹かま・ゆで卵 をトッピング
胡椒(あれば粗挽き)	少々	したら、③の汁を全部入れ、レモン汁(大さじ1程度)
卵	1個	入れる。
蟹風味かまぼこ	1本	⑥ 仕上げに胡椒を振って完成。

《組合員講師からのワンポイントアドバイス》

※ ②のラーメン汁は、水と混ぜ合わせるだけのレシピになっていましたが、調味料が混ざり難いこともあり、一度加熱する形に変えました。また、水(氷を含む)の量を少し減らしました。

※ 素ラーメンの状態だったので、蟹風味かまぼこもゆで卵を足しましたが、茹で鶏なども合うと思います。

② 夏野菜の巣ごもり冷麺

(1人分)

冷やし中華(ごま味)	1人前	①きゅうりは千切りに、トマトは薄めのくし形に切っておく。
きゅうり	1/4本	②オクラは下茹でし、大きければ半分に切っておく。
オクラ	2本分	③茄子は焼き茄子にして、食べやすい大きさに割っておく。
トマト	1/4個	④ ワカメを水で戻し、サッと湯通ししておく。
茄子	1/2本	⑤ 麺を茹で、冷水でしめて器に盛る。
ワカメ(乾燥)	2~3g	⑥ ①~④を彩り良く盛り付け、真ん中に温泉卵をのせる。
温泉卵	1個	麺についでいる、ごまだれをかけてお召し上がりください。

《組合員講師からのワンポイントアドバイス》

※ オクラ・ワカメを茹でた後は、すぐに水にとって冷ましておかないと変色しやすい。

※ 「巣ごもり」なので、温泉卵を中心に置き、囲むように野菜を盛り付ける。

※ レシピにワカメはありませんでしたが、足すことでミネラルの摂取量が増えます。

③ きらきら☆天の川そーめん

(1人分)

素麺	1束	①大根はすりおろして、余分な水分を軽く絞る。
大根	150g	②オクラは茹でて輪切りにする。
刻みのり	適量	③卵はよく溶いて錦糸卵を作っておく。
オクラ	2~3本	④素麺を茹で冷水でよく洗い、器に盛り付ける。
梅干し	1個	⑤④に、錦糸卵・おろし大根・刻みねぎ・刻みのり・
刻みねぎ	適量	梅干し・おくらを天の川のように盛り付ける。
卵	1/2個	⑥麺つゆをかけていただく。

《組合員講師からのワンポイントアドバイス》

※ 天の川感を更に出すため、またたんぱく質が全く無かったので、錦糸卵を足しました。

※ 1人前だけ手軽に作る時は、サラダチキンを割いて乗せても美味しいと思います。

※ ぶっかけて食べる素麺ですが、丼より深めの皿に具材で彩るイメージで盛り付けると、メニュー名のと通りの料理になると思います。

④魚介たっぷりあっさりレモンクリームパスタ

(1人分)

パスタ	100g	①玉ねぎ・パプリカは薄切りにしておく。
シーフードミックス	70g~80g	②ブロッコリーは1口大の大きさに、下茹でしておく。
玉ねぎ	1/4玉	③レモンは2枚輪切りにして、残りは絞っておく。
赤パプリカ	少々	④スパゲティーを茹でる。その間に玉ねぎとシーフード
ホワイトソース缶	1/4缶	ミックスを炒め、ホワイトソースと牛乳を入れて混ぜ
牛乳	50ml	ながらあたためる。(中火でブツブツ泡がでる程度)
レモン	1/2個弱	⑤④にレモン汁を入れてよく混ぜる。
粗挽き胡椒	少々	⑦パスタが茹で上がった後、④と和え、盛り付ける。
粉チーズ	お好みで	トッピングにパプリカの薄切り・ブロッコリー・
ブロッコリー	1~2房	輪切りのレモンを乗せる。
オリーブオイル	少々	仕上げには、あらびきの胡椒を振る。

《組合員講師からのワンポイントアドバイス》

☆玉ねぎはレシピにはありませんでしたが、少しだけ追加しました。これにより、ホワイトソースと牛乳が混ざりやすくなっています。

☆赤い色が物足りない気がしたので、赤パプリカをトッピングとして足しました。

☆メニューには白身魚が入っていましたが、ホワイトソースの時点で混ぜると崩れやすいので、今回は入れませんでしたが、入れる場合は蒸すか、小麦粉をまぶして唐揚げのようにしてトッピングすると、崩れなくていいと思います。

☆トッピングに輪切りのレモンはありませんでしたが、酸味を自分で調節して食べられることと、加熱によってレモンの香りがやや薄くなるので、足しました。

⑤温玉しらす冷麺

(1人分)

中華麺(生麺 or 乾麺)	1玉分	①青じそはせん切り、ミニトマトは縦半分に切る。
青じそ	3枚	②中華麺を茹でて冷水で洗い、氷などで冷たく冷やす。
しらす	20g	③ ②をお皿に盛り付け、青じそ・しらす・温泉卵・
温泉卵	1個	ミニトマト・コーン を盛り付ける。
ミニトマト	2個	④好みのドレッシングをかけていただく。
コーン(缶 or ドライパック)	20g	

《組合員講師からのワンポイントアドバイス》

☆いろどり等を考慮してミニトマトとコーンを足しました。

☆食べる時にかけるドレッシングは、やや味の濃い物がいかかもしれません。

(おススメは、野菜たっぷり和風ドレッシング・深煎りごまドレッシングです。)

⑥冷やし濃厚胡麻つけ麺

(1人分)

ざるラーメン ごまだれつゆ付き	1食分	①卵を茹でて半分に切っておく。
きゅうり	1/4本	②きゅうりは千切り、トマトは薄めのくし形、サラダ
トマト	1/4個	チキンはやや薄めの一口大に切っておく。む
卵	1個	③麺を茹でて氷でしめたら、皿に盛る。
サラダチキン	30g程度	④きゅうり・トマト・サラダチキン・ゆで卵を乗せ、
		麺についているタレを別の容器で添える。

《組合員講師からのワンポイントアドバイス》

※ レシピでは、蒸し鶏を使用していましたが、手軽さでサラダチキンにしました。

※ 「濃厚」というネーミングなので、タレにすりごまを少し足すと更に胡麻が強く感じられます。

※ トッピングする物が4品なのでワカメを追加してもいいと思います。

⑦夏野菜の汁なしカレーうどん

うどん玉	1玉	①※の野菜を素揚げしておく。
※茄子	1/4本	② 固形のカレールーは包丁で細かく切り、砕いておく。
※赤パプリカ	1/4個	③ 鍋またはフライパンに油を入れ、鶏ムネひき肉を軽く炒める。
※オクラ	2本	
※ズッキーニ	1/8本	④ ③に、だし汁・砕いたカレールー・ケチャップを入れ、
※かぼちゃ	1〜2切れ	良くかき混ぜながら沸騰させる。
鶏ムネひき肉	70g	⑤ うどん玉を温めて、④と混ぜ合わせる。
油	小さじ1	⑦ ⑤を皿に盛り、①の野菜をトッピングしたらできあがり。
固形のカレールー(中辛)	1/2片	
ケチャップ	大さじ1	
だし汁	50ml	

《組合員講師からのワンポイントアドバイス》

※レンピは、赤パプリカではなく、ピーマンでしたが、いろどりを考えて赤パプリカに変更しました。

※タレを作る時、だし汁ではなくお水を使用していましたが、やや旨味が足りない気がしたので、だし汁に変更しました。

※「ひき肉をトッピングしてもよい」と、レシピに記載がありましたが、炒めただけでは物足りないこと。かといって塩分量を増やしたくないこと。を考慮して、タレに入れる形にしました。

※さらにゆで卵か温泉卵をトッピングしてもいいと思います。

⑧栄養満点そうめんチャンプルー

(1人分)

素麺	1束	① 人参とピーマンは5mm幅の薄い短冊切りに、茄子は人参より大きめに切る。オクラは下処理をして斜め切りにしておく。
人参	1/6本	
ピーマン	1/2個	また、豚肉も5mmくらいの幅に切っておく。
茄子	1/2本	②油をひいたフライパンで茄子を炒めて皿に取っておく。
オクラ	2本	③素麺は半分の長さに折って茹で、洗って水を切っておく。
紅生姜	少々	④フライパンにごま油を入れ、豚肉・人参・ピーマンを炒める。火がとおったら③の素麺を加えて
豚小間切れ	30g	ザッと炒め、②の茄子も入れて混ぜ合わせる。
塩	適量	
鶏ガラスープの素	大さじ1/2	⑤④が混ぜ合わさったら、鶏ガラスープの素と醤油・
みりん	少々	みりん・塩で味を整える。
醤油	少々	⑥皿に盛り付け、紅生姜とオクラを乗せる。
油	大さじ1/2	
ごま油	大さじ1	

《組合員講師からのワンポイントアドバイス》

※鶏ガラスープの素は、商品によって塩味の加減が必要です。表示の分量(スープ1人分程度)を参考に使用してください。

※レシピはごま油ではなく、胡麻を使用するようになっていましたが、風味が足りないことと、素麺を炒めるには油が多めの方がいい為、胡麻油に変更しました。