

weekly FoodNote ささみとブロッコリーの冷製そうめん

涼を楽しむ初夏メニュー



ワンポイントアドバイス💡
カッテージチーズや
グレープフルーツを
トッピングすると、さらに
爽やかに仕上がるよ。

カロリー(1人分)

621 kcal

塩分(1人分)

6.2g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- カットわかめ…2g
 - そうめん…2束
 - みょうが…1個
 - ブロッコリー…100g
 - 若どりささみ…1本
 - 塩…ひとつまみ
 - 料理酒…小さじ1
 - 片栗粉…小さじ1
 - スプラウト…20g
 - つゆ(2倍濃縮)…120ml
 - にんにく(チューブ入)…2cm
- ★
- エキストラバージンオリーブオイル…大さじ3

作り方

- ① ★を合わせて冷蔵庫で冷やす。
- ② カットわかめを水に浸して戻し、みょうがは縦半分に切ってから斜めにスライスし、ブロッコリーは小房にわけける。
- ③ ささみはそぎ切りにして塩と酒で下味をつける。
- ④ 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、②のブロッコリーを少し煮崩れる程度に柔らかく茹でる。冷水に取って粗く刻み、残りのお湯でそうめんを茹でる。冷水でよく冷ましてざるにあげ水気を切る。この時お湯は残しておく。
- ⑤ ③に片栗粉をまぶし、④で残しておいたお湯で白くなるまで茹で、冷水に取って冷ます。
- ⑥ ボウルに①と④のブロッコリー・そうめん、②のわかめを入れてよく混ぜ合わせる。器に盛り、⑤・②のみょうが・スプラウトをのせる。

涼を楽しむ初夏メニュー



ワンポイントアドバイス
 麺は流水にさらしている間も水を吸うから、パッケージに書いてある茹で時間よりも30秒くらい短めに上げるのがポイント。

カロリー(1人分)

517 kcal

塩分(1人分)

5.2g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- 讃岐うどん……………200g
- 釜揚げしらす……………小さじ2
- あげ玉……………大さじ4
- きざみのり……………適量
- きゅうり……………1本
- みょうが……………3本
- つゆ(2倍濃縮)……………100ml
- 水……………200ml
- 卵……………2個
- 桜えび……………4g
- しょうが(チューブ入)……………小さじ1/2

作り方

- ① きゅうりとみょうがは千切りにして5分程度水にさらし、ざるにあげて水気を切っておく。つゆと水は混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かして讃岐うどんを茹であげる。流水でしめて、ざるにあげ水気を切る。(茹で時間はパッケージ裏面を参照)
- ③ 器に②を入れて①のきゅうりとみょうがをのせる。中央にくぼみを作り、そこに生卵を割り入れる。
- ④ ③に桜えび・しらす・あげ玉を散らし、冷やしておいた①のつゆをかける。お好みでしょうがを添え、最後にきざみのりを散らす。

涼を楽しむ初夏メニュー



カロリー(1個分)

65kcal

塩分(1個分)

0.7g

※写真はイメージです。

ワンポイントアドバイス💡
レンゲがない時は、レタスで
包むのもおすすめです。

材料(8個分)

- **YAMATO** そうめん 1束
- **YAMATO** さしみこんにゃく(からし酢みそ付) 1袋
- **YAMATO** ジャージャー麺の素 1袋
- ミニトマト(赤・黄) 各2個
- ゴーヤー 100g
- 塩 ひとつまみ
- 大葉 適量
- かいわれ大根 適量

作り方

- ① ミニトマトは縦に4等分し、ゴーヤーはワタを取り除きスライスして塩もみしておく。
- ② そうめんを茹でて流水でしめ、ざるにあげ水気を切っておく。
- ③ レンゲ(または小皿)に大葉を敷き、さしみこんにゃく・②をのせて、水気を絞った①のゴーヤー・ミニトマト・かいわれ大根を盛り付ける。
- ④ ③にジャージャー麺の素をそれぞれ小さじ1ずつかける。

涼を楽しむ初夏メニュー



※写真はイメージです。

材料(2人分)

- **ジュレ各種**※お好みの味で……………1個
- **グレープジュース100%**……………80mℓ
- **炭酸水(レモン)**……………適量
- **アイスバーミックス(グレープ)**……………2本
- **種なしぶどう**……………12粒

作り方(1人分)

- ① ジュレ(1/2量)を一口大にスプーンですくってグラスに入れる。
- ② ①に種なしぶどうを6粒入れて、グレープジュース(40mℓ)・炭酸水の順に注ぐ。
- ③ ②にアイスバー(1本)を添える。