

# 夏麺おすすめレシピ

## ネバネバそば



#### ◆材料 (1人分)

A 4.0 4.1 (1.5452)	
そば (乾麺) ······ 100g	<b>A</b> ゆず胡椒つゆ 25g
おくら 10g	<b>A</b> 水 125g
卵黄 1個	
とろろ ······ 30g	

### ◆作り方

①Aを合わせ、冷やしておく。

- ②おくらは茹でてスライスする。
- ③そばを茹で、冷水にさらした後、水気を切る。
- ④器に③を盛り、②・とろろ・めかぶ・かつおぶし・卵黄を のせて、①をかける。

# 夏麺おすすめレシピ

# しらすとトマトの冷製パスタ ◆材料(1人分)



パスタ (乾麺) 100	g A	√ゆず胡椒つゆ	· 30g
しらす 20	g A	オリーブ油	· 10g
トマト 50	g 胡	月椒少々 (お	好みで)
水菜 20	g		

#### ◆作り方

- ① A を合わせ、冷やしておく。
- ②トマトは 1cm 角に、水菜は 3cm 幅に切る。
- ③パスタを茹で、冷水にさらした後、水気を切る。
- ④①・②・③・しらすを混ぜ合わせて器に盛り、お好みで 胡椒をふる。

### あっさりゆず胡椒スープの鶏つけ麺



#### ◆材料 (1人分)

<b>V</b> 1 3 1 1 ( · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
中華麺 1 玉 (130g)	▲ ゆず胡椒つゆ(希釈用) ····· 25g
鶏もも肉 50g	<b>A</b> 湯150g
たけのこ (水煮) ·········· 30g	ねぎ 10g
ごま油 ····· 5g	
ゆず胡椒つゆ(下味用) 5g	

#### ▶作り方

- ①鶏もも肉とたけのこは1cm角くらいに切る。
- ②ごま油を熱し①を炒め、ゆず胡椒つゆ (下味用)を入れて下味をつける。
- ③中華麺を茹で、冷水にさらした後、水気を切る。
- ④器に③を盛り、他の器に A を合わせ、②とねぎを加えてつけ汁にする。

### ゆず胡椒香るひやかけうどん



#### 材料 (1人分)

うどん (冷凍) ······ 1 玉 (180g)	<b>A</b> ゆず胡椒つゆ 25g
とり天 ······ 1 枚 (40g)	<b>A</b> 水150g
大根おろし 30g	
カギ 適宜	

#### ▶作り方

- ① A を合わせ、冷やしておく。
- ②うどんを茹で、冷水にさらした後、水気を切る。
- ③器に②を盛り、①をかけ、とり天、大根おろし、ねぎを盛り付ける。