

皆さんのお宅には乾麺が眠っていませんか？

乾麺も使い方によっては実はオールシーズン使える万能選手です。炒めてよし！和えてよし！

色々な食材と組み合わせてバランス良く美味しく食べましょう！

乾麺は 20g が 80kcal. 60g が茶碗 1 膳分のごはん（150g）と同じカロリー（240kcal）です。

ソーミン（素麺）チャンプルー

材料	2 人分
素麺（乾麺）	1 把（100g）
豚肉もも薄切り	40g
厚揚げ	80g
小松菜	80g
玉ねぎ	50g
人参	20g
長ねぎ	20g
サラダ油	小 2
醤油	小 2
削り節	4 g
塩・こしょう	少々

1. 素麺は少し**硬めに茹でて**、流水でよく洗いざるにあげよく水気を切る。
2. 豚肉、厚揚げは一口大に、小松菜は 3 センチに玉ねぎはくし形にうす切り、人参は短冊切り、長ねぎはみじん切りにする。
3. フライパンを熱しサラダ油を入れ豚肉を炒める。豚肉に火が通ったら、厚揚げ、小松菜、玉ねぎ、人参を加えて炒める。
4. 3. に 1. の素麺を加え炒め、醤油、削り節、塩・こしょうを全体に加えて全体になじませ火を止める。器に盛り長ネギを上のにのせる。

「チャンプルー」は野菜や豆腐を炒めた沖縄料理。

「チャンプルー」とは沖縄方言で「混ぜこぜにした」というような意味であり、様々な料理と一緒に炒め合わせることを。

そうめんサラダ

材料	2 人分
素麺（乾麺）	1 把（100g）
きゅうり	1 本
玉ねぎ	80g
塩	少々
茹で卵	1 個
ハム	うす切り 2 枚
酢	小 2
粒マスタード	小 2
マヨネーズ	大 2
砂糖	小 1/3（1 g）
塩・こしょう	少々

1. 素麺は少し**硬めに茹でて**、流水でよく洗いざるにあげよく水気を切り酢を全体に混ぜておく。
2. きゅうり・玉ねぎは薄切りにして塩少々でもみ、しんなりしたらザルにあげ水洗いし、水気をよく絞る。ハムは短冊切り、茹で卵は粗みじん切りにする。
3. 粒マスタード・マヨネーズ・砂糖・塩こしょうとよく混ぜ、1. 2. を和える。

