

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。

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。

