

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。

* 素麺 de カルボナーラ風

材料	2人分
素麺	120g
バター	10g
ベーコン	1枚
卵黄	2個分
粉チーズ	大4 (24g)
牛乳	100cc
塩	小1/3
粗びき胡椒 (パセリ)	少々 少々

1. 素麺は指定の時間通り茹でて、流水でよく洗いざるにあげよく水気を切る。
2. 卵黄と粉チーズ、牛乳、塩、をよく混ぜ合わせておく。
3. フライパンにバターを熱し中火で一口大に切ったベーコンを炒め 1. の素麺を加え 1 分ほど炒める。
4. 火を弱火にして 3. に 2. を加え 10 秒ほど混ぜ合わせたら火を止め、さらによく混ぜ合わせる。(余熱でソースをからめる)
5. 器に盛り付けたら粗びき胡椒やきざみパセリをかける。



* トマトとツナの冷製素麺

材料	2人分
素麺	120g
ツナ缶	1 缶
トマト	中2個
おろしにんにく	小1
オリーブ油	大1
塩	小1/3
粗びき胡椒	少々

1. 素麺は指定の時間通り茹でて、流水でよく洗いざるにあげよく水気を切る。
2. トマトはヘタをとつて皮をむき、(直火であぶるか、熱湯にさっとつける)粗めに刻む。
3. すり鉢にトマトの 2/3 とツナ缶を汁ごと、すりおろしにんにくを入れてかるくすりつぶしながら混ぜ合わせる。ここに残りのトマトと、オリーブ油、塩を加えさらによく混ぜ合わせる。
4. 3. で 1. の素麺をよくあえ、器に盛り付け粗びき胡椒をたっぷりかける。

