

特製めんつゆ(しょう油)

recipe:1

温 雑煮風あっさり米めん



めんつゆのダシを活かしたお雑煮風。お米の麺ならではの美味しさを味わえます。

- ◎材料(1人分)
- 米めん……………1袋
 - 鶏もも肉……………60g
 - 大根……………20g
 - にんじん……………10g
 - 油揚げ……………1/4枚
 - 長ねぎ・せり……………各適量
 - 特製めんつゆ……………1袋
 - お湯……………250~270cc

作り方 ◎麺のゆで時間=4分

- ①米めんは「ゆで方」を参考に準備します。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切り、大根とにんじんは4cmの長さの短冊切りにします。油揚げは油抜きをして1cm幅に切ります。
- ③鍋に250~270ccのお湯を沸かし、②を入れ煮ます。特製めんつゆ1袋を加え温め、①の米めんを加えてひと煮立ちしたら器に盛ります。
- ④長ねぎの小口切りと、2cmの長さに切ったせりをのせ、お好みで七味をかけて、お召し上がり下さい。

親しみやすい和風のスープです。お好みの具を入れて「わが家の味」にアレンジしてみてください。

順子ママのワンポイントアドバイス!

フォースープ

recipe:2

温 炒め野菜たっぷりフォー



パプリカなど色鮮やかな野菜炒めをのせて、ご自宅で簡単にタイ風のフォーが楽しめます。

- ◎材料(1人分)
- 米めん……………1袋
 - えび(ゆでたもの)……………2尾
 - もやし……………60g
 - パプリカ(赤・黄)……………各5g
 - チンゲン菜……………1/4株
 - 万能ねぎ……………適量
 - サラダ油……………大さじ1
 - 塩・こしょう……………少々
 - フォースープ……………1袋
 - お湯……………250~270cc

作り方 ◎麺のゆで時間=4分

- ①米めんは「ゆで方」を参考に準備します。
- ②もやしは洗ってざるにあげ、パプリカは細切りにし、チンゲン菜は3等分の長さに切ります。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、もやし、チンゲン菜の茎の部分を炒め、パプリカ、チンゲン菜の葉を加えてさっと炒め、塩、こしょうを振ります。
- ④鍋に250~270ccのお湯を沸かし、フォースープ1袋を加え温め、①の米めんを加えてひと煮立ちしたら器に盛ります。
- ⑤③の炒めた具と、えびと万能ねぎの小口切りをのせて、お召し上がり下さい。

野菜は、シャキシャキ感が残るよう、手早く炒め、レモンと唐辛子を加えると、より美味しく仕上がります。

順子ママのワンポイントアドバイス!

香味スープ

recipe:3

温 水菜ときのこの香味米めん



塩味にスパイスが溶け込んだ旨みのあるスープ。いろいろな具材で楽しめます。

- ◎材料(1人分)
- 米めん……………1袋
 - 焼豚……………2枚
 - しめじ……………30g
 - エリンギ……………1本
 - 水菜……………適量
 - 白髪ねぎ……………適量
 - サラダ油……………大さじ1
 - 塩・こしょう……………少々
 - 香味スープ……………1袋
 - お湯……………250~270cc

作り方 ◎麺のゆで時間=4分

- ①米めんは「ゆで方」を参考に準備します。
- ②焼豚は千切りにし、しめじは石づきを取り小房に分けます。エリンギは長さを半分にとって、細切りにし、水菜は3cmの長さに切ります。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、しめじ、エリンギ、焼豚を加えてさっと炒め、塩、こしょうを振ります。
- ④鍋に250~270ccのお湯を沸かし、香味スープ1袋を加え温め、①の米めんを加えてひと煮立ちしたら器に盛ります。
- ⑤③の炒めた具と、水菜と白髪ねぎをのせて、お召し上がり下さい。

香味スープに黒こしょうをかけても美味しいです。米めんと白髪ねぎは、とてもよく合います。

順子ママのワンポイントアドバイス!

冷 三つ葉と大根おろしの米めん



揚げ玉となめこが爽やかな風味を引き立てます。思わず箸がすすむ一品です。

- ◎材料(1人分)
- 米めん……………1袋
 - 三つ葉……………10g
 - 大根おろし……………20g
 - なめこ……………25g
 - 揚げ玉……………10g
 - 長ねぎ……………適量
 - 特製めんつゆ……………1袋
 - 冷水……………80~100cc

作り方 ◎麺のゆで時間=5分

- ①米めんは「ゆで方」を参考に準備します。
- ②小さいボウルに80~100ccの冷水と特製めんつゆ1袋を入れよく混ぜます。
- ③三つ葉は、2cmの長さに切り、なめこは熱湯をかけて水切ります。
- ④器に①の米めんを入れ、三つ葉、大根おろし、なめこ、揚げ玉、長ねぎの小口切りをのせます。
- ⑤②の特製めんつゆをかけて、お召し上がり下さい。

三つ葉と大根おろしが、米めんにぴったり。さっぱりと美味しいいただけます。

順子ママのワンポイントアドバイス!

冷 フレッシュサラダ風フォー



トマト、レタス、パプリカ、紫玉ねぎなど生野菜たっぷりのサラダ感覚のフォーです。

- ◎材料(1人分)
- 米めん……………1袋
 - えび(ゆでたもの)……………2尾
 - レタス……………1枚
 - トマト……………1/2個
 - 紫玉ねぎ……………10g
 - パプリカ(黄)……………5g
 - 万能ねぎ……………1本
 - フォースープ……………1袋
 - 冷水……………100~130cc

作り方 ◎麺のゆで時間=5分

- ①米めんは「ゆで方」を参考に準備します。
- ②小さいボウルに100~130ccの冷水とフォースープ1袋を入れ、よく混ぜます。
- ③レタスは千切りにし、紫玉ねぎとパプリカは薄く切り、混ぜ合わせます。トマトは1cmの角に切ります。
- ④器に①の米めんを入れ、③を中央に盛り、その上にトマトをのせ、えびを添えて万能ねぎを2cmの長さに切って散らします。
- ⑤②のフォースープをかけて、お召し上がり下さい。

材料を切ったのせるだけの簡単レシピです。

すおめす

順子ママのお薦めレシピ!

鍋 香味鍋焼き米めん



豚肉と香味スープの相性はばっちり。身体が温まる鍋焼き風米めんです。

- ◎材料(1人分)
- 米めん……………1袋
 - 豚薄切り肉……………40g
 - しめじ……………20g
 - にんじん(型抜き)……………1個
 - 長ねぎ……………5cm
 - 貝割れ菜……………適量
 - 香味スープ……………1袋
 - お湯……………300cc

作り方 ◎麺のゆで時間=4分

- ①米めんは「ゆで方」を参考に準備します。
- ②豚肉は3cmの長さに切り、しめじは石づきを取り小房に分けます。
- ③土鍋に300ccのお湯を沸かし、②を加え火を通し、にんじんの型抜きを入れ、さっと煮ます。
- ④香味スープ1袋と①の米めんを加え、具を上のにのせ、さっと煮込んだら、斜めに切った長ねぎと貝割れ菜をのせて、お召し上がり下さい。

じっくり煮込んだ煮込み風もおすす。夜食にも最適です。

順子ママのワンポイントアドバイス!