



保存食材を使った簡単！便利！美味しいアレンジレシピ

静岡県立伊豆総合高等学校

氏名 高橋 直美

★ タイトル ★

簡単！時短！おいしい素麺！～アレンジのバリエーション豊富～



♪このレシピのセールスポイント♪

- ・味変に最適！
- ・マニネリ化防止！
- ・素麺の大量消費が可能！
- ・包丁いらずで安全！
- ・夏バテ対策に！
- ・時短！
- ・地元の食材を使った！

材料(分量)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 素麺 <span style="float: right;">1/2束</span></li> </ul>	① スライス干しいたけと水と耐熱ボウルに入れ、ラップをし、レンジで2分加熱する。
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ あさりの缶詰 <span style="float: right;">1/2缶</span></li> </ul>	② 鍋に水200mlを沸かし、沸とうしたら、あさりの缶詰と汁を"と入れる。
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ スライス干しいたけ 4g</li> </ul>	③ ①と料理酒と②の鍋に入れ、あくが出たら取る。
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ めんつゆ <span style="float: right;">大さじ1</span></li> </ul>	④ 別の鍋で素麺をやでる。
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 水 <span style="float: right;">200ml</span></li> </ul>	⑤ やであきたら、お皿に盛りつけ、スープを入れる。
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 戻し汁 <span style="float: right;">50ml</span></li> </ul>	⑥ 最後に小口ねぎを散らす。
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 料理酒 <span style="float: right;">大さじ1</span></li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 小口ねぎ(冷凍) <span style="float: right;">適量</span></li> </ul>	
☆ 味変 ~ お好みで ~ <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 一味</li> <li>◦ 梅肉</li> <li>◦ 七味</li> <li>◦ ショウガ</li> <li>◦ 青じそ</li> </ul>	

MEMO

- 料理酒は必ず入れる
- 素麺の量は食べられる分だけ
- 他の貝でも代用可能