

明日葉そうめん

栄養素が豊富な明日葉麺で
美味しいレシピをご紹介します!!



ひと味違う

明日葉そうめんを使ってレシピのご紹介

和食

明日葉そうめんの ツナとゴボウのそうめんチャンプル



レシピ動画

調理時間

15分



材料 [2人分]

| | | | |
|---------|------|------|------|
| 明日葉そうめん | 150g | しょうゆ | 大さじ1 |
| ごぼう | 1/2本 | 酒 | 大さじ2 |
| 人参(細切り) | 1/3本 | 塩 | 適量 |
| 細ねぎ | 1/2束 | ごま油 | 大さじ2 |
| ツナ缶 | 1缶 | | |

つくりにかた

〈下ごしらえ〉

ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。

- ①明日葉そうめんを沸騰したたっぷりの湯で2分茹で、水洗いしザルに取り水気をきる。
- ②フライパンにごま油を熱し、水気を切ったごぼうと人参を入れ炒める。
- ③細ねぎ、油をきったツナ缶、そうめんを入れ更に炒める。
- ④酒、しょうゆ、塩、香り付けのごま油(分量外)を入れ調味し、器に盛りつける。



材料 [2人分]

| | | | |
|---------|-------------|-----------|--------|
| 明日葉そうめん | 100g | にんにくすりおろし | 小さじ1/4 |
| トマト | 大1個 | 塩 | 小さじ1/2 |
| 塩昆布 | 小さじ1(みじん切り) | オリーブオイル | 大さじ3 |
| バジル | 1枝分(小さくちぎる) | | |

調理時間

15分

洋食

フレッシュトマトの冷製そうめん



レシピ動画

つくりにかた

- ①トマトは横半分に切り種を小さいスプーンで取り除き、小さく切る。
- ②ボウルにトマト、塩昆布、バジル、にんにく、塩、オリーブオイルを入れよく混ぜる。
- ③明日葉そうめんを沸騰したたっぷりのお湯で3分茹で上げ、氷を入れた冷水にとり、冷やす。
- ④しっかりとそうめんの水気をきり、②のソースと和え、盛り付ける。
オリーブオイル(分量外)をふる。
(サラダ水切り器にペーパータオルをならべ、そうめんを入れ水気を切るとよく取れる)



POINT

水っぽくならない様に、トマトの種を取り、そうめんの水気をしっかりきると美味しくなります。

時短

明日葉そうめんとゴマ坦々つゆ



レシピ動画

調理時間

10分



材料 [2人分]

| | | | |
|------------|------|-----|------|
| 明日葉そうめん | 100g | ラー油 | 小さじ2 |
| ねりごま | 大さじ3 | 白ごま | 適量 |
| めんつゆ(3倍濃縮) | 大さじ3 | 細ねぎ | 適量 |
| 水 | 大さじ3 | | |

つくりにかた

- ①ボウルにねりごまを入れ、めんつゆと水を少しずつ加え溶きのばし混ぜ合わせる。
- ②明日葉そうめんを沸騰したたっぷりのお湯で3分茹で上げ冷水にとり、ザルに上げ水気をきる。
- ③器に盛り付け、ラー油、白ごま、細ねぎを飾る。

Comment



ゴマとラー油のアクセントが美味しい一皿です。



かみいしづ物産品販売促進協議会

かみいしづ物産品 検索



〒503-1622 岐阜県大垣市上石津町上原1380 TEL (0584) 45-3115 FAX (0584) 45-3080

〈レシピ考案者〉中辻健太(IL FIOR FIORE) [WEB] <https://www.il-fiorfiore.com>