

簡単そうめんチャンプルー

そうめん (50g)	1束
豚肉	50g
ニラ	1/2把
にんじん (中)	1/2本
玉ねぎ (小)	半個
しいたけ	1枚
サラダ油	少々
あわせ調味料	
しょうゆ	大1. 5
砂糖	大1
酒	大1
すりごま	大1
ごま油	大1
すりおろししょうが	大1



1. あわせ調味料をつくっておく。
2. そうめんを固めに茹でて、よく洗う。
3. フライパンに油を引き、肉、野菜を炒める。
4. ある程度火が通ったら合わせ調味料を入れ混ぜ合わせる。
5. そうめんを入れ、炒め、混ぜて出来上がり。

ほうれん草のごまマヨあえ

ほうれん草	3束くらい
塩	少々
マヨネーズ	大1
すりごま	大1

1. ほうれん草を塩ゆでして、水に入れ、しっかりと水気をとって、3cmぐらいに切る。
2. マヨネーズとゴマを混ぜ合わせる。
3. ほうれん草を2で和えて完成。



トマトと卵の冷製スープ

垢田トマト	1個
卵	1/2個
中華スープの素	小1
パセリ	適量

1. トマトをざく切りにする。
2. 1カップの水を沸騰させてトマトを軽く煮込む。
3. 中華スープの素を入れる。
4. 卵を溶いて入れる。
5. 冷やす。
6. あればパセリを散らして完成。



[アピールポイント]

- ・野菜は家にある余った野菜でも作ることができます。
- ・菊川そうめんや垢田のトマトを使って、地産地消。
- ・冷製スープはカニカマを入れても美味しいです。