



アイデアレシピ!

Ja! はこかめくらぶ

Vol 夏野菜たっぷりの冷麺&冷や汁

22 万能スタミナレッドスープ

函館大妻高等学校調理クラブ2年生の阿部 汐音さん、横内万祐子さん、松原 楓さん、齋藤愛さん、三浦晴夏さんが考案したアイデアレシピをご紹介します。



【材料】5人前

- 鶏ひき肉……………300g
- 万能ねぎ……………適量
- 白ごま……………適量
- 水……………800g
- めんつゆ……………150g
- 酒……………75g
- キムチの素……………30g
- 豆板醤……………25g
- 鶏ガラスープの素……………15g
- ごま油……………10g

【作り方】

- ①鶏ひき肉を炒める
- ②万能ねぎは小口切りにする
- ③Aを鍋に入れ、沸騰するまで火にかけたら①・②・白ごまを加える
- ④③に氷200gくらいを入れて、スープの温度を下げてから冷蔵庫で冷やす

万能スタミナレッドスープ

One Point!

麺にかけてもよし、ご飯にかけてもよし、冷奴にも合います!
具材はお好みで、さまざまな料理にアレンジ!

冷麺にかけて
食べてみよう!

【具材】

- 麺……………5人分
- 鶏ささみ……………3本
- ミニトマト……………15個
- オクラ……………5本
- パプリカ……………1個
- きゅうり……………2本
- 長芋……………適量

【作り方】

- ①鶏ささみは茹でて、冷めたら手で割いておく
- ②ミニトマトは湯むきして、半分に切る
- ③オクラは茹でて、5mm幅に切る
- ④パプリカは細切りにして、素揚げする
- ⑤きゅうりは細切りにする
- ⑥長芋はすりおろす
- ⑦麺を茹でて流水で洗い、水気を切る
- ⑧⑦を皿に盛り、①～⑥を盛り付けたらスープをかける

ご飯にかけて
冷や汁にして
食べてみよう!

【具材】

- ご飯……………5人分
- 鶏ささみ……………2本
- ミニトマト……………8個
- オクラ……………3本
- モロヘイヤ……………2束
- ナス……………小2本
- パプリカ……………1/3個
- きゅうり……………1/2本
- チーズ……………2切れ

【作り方】

- ①鶏ささみは茹でて、冷めたら手で割いておく
- ②ミニトマトは湯むきして、半分に切る
- ③オクラは茹でて、5mm幅に切る
- ④モロヘイヤは茹でて、細かくきざむ
- ⑤ナスはくし切り、パプリカは細切りにして、素揚げする
- ⑥きゅうりはみじん切りにする
- ⑦チーズを細かく刻み、あたためたご飯に混ぜる
- ⑧⑦を丼ぶりに盛り、①～⑥を盛り付けたらスープをかける