



アイデアレシピ!

Ja! はこかめくらぶ

Vol 28

野菜たっぷり元気ちゃんぽん
～冷製ミルクトメートスープ～

函館大妻高等学校調理クラブ2年生の鎌田 伶奈さん、荒谷 海里さん、木村 優維さん、松村 凜さんが
考案したアイデアレシピをご紹介します。



【材料】4人前

- うどん……………4玉
- 豚ひき肉……………200g
- ズッキーニ……………1/2本
- にんじん……………1/3本
- たけのこ……………1/3個
- ほうれん草……………1/2束
- キャベツ……………1/4個
- ミニトマト……………4個
- しいたけ……………4個
- もやし……………1パック
- にんにく……………1片
(チューブの場合……………小さじ1)
- 長ねぎ……………1本
- スイートコーン……………100g
- エビ……………4尾
- 鶏がらスープ……………600ml
- トマトソース缶……………140ml
- 牛乳……………80ml
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………適量
- コショウ……………適量
- サラダ油……………適量
- バター……………適量

【作り方】

- ①うどんを茹でて冷水でしめる
- ②ズッキーニは2mm程度の輪切り、にんじんとたけのこは細切りにする
ほうれん草、キャベツ、しいたけを食べやすい大きさに切る
- ③にんにくをみじん切りにする
長ねぎは白い部分だけを白髪ねぎにして、水にさらす
- ④エビの殻をむき、背わたを取って下処理をしておく
スイートコーンは実をそぎ落としておく
- ⑤強火にかけたフライパンに豚ひき肉を入れ、少し焼き色がついたら
②ともやしを加え塩コショウで炒める
全体に火が通ったらバットなどに移し冷ましておく
- ⑥中火にかけたフライパンにサラダ油とにんにくとバターを入れ、
香りが出てきたらエビとスイートコーンを加え塩コショウで炒める
全体に火が通ったらバットなどに移し冷ましておく
- ⑦火にかけた鶏がらスープにトマトソース、牛乳、しょうゆを入れて
混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく
- ⑧器にうどんとスープを入れ、その上に⑤と⑥を盛り付ける
最後に4等分に切ったミニトマトと白髪ねぎを加えたら完成

One Point!

寒い時期には麺やスープを温めて旬の野菜でアレンジすると
どの季節でも楽しめます!