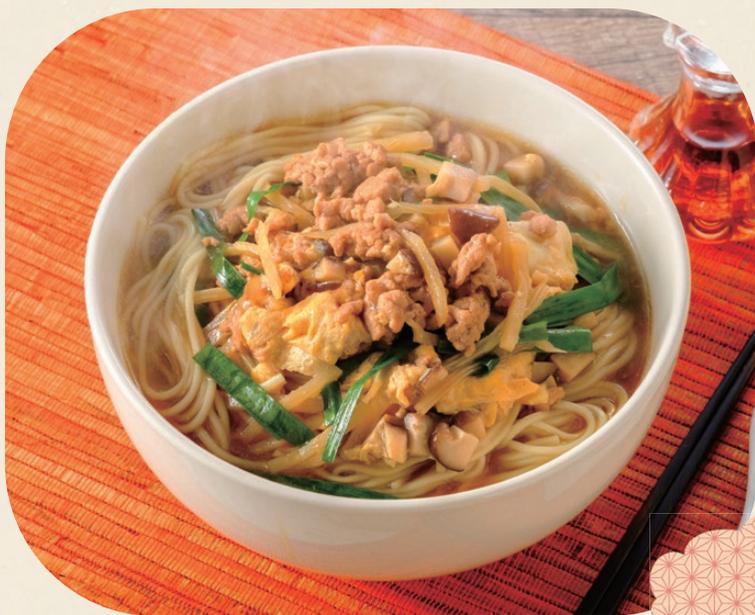


香り豊かなスープに黒酢を加えた一品

黒酢サンラータン麺



クッキングポイント

醤油スープに黒酢と豆板醤を加えて、サンラータン風に。とろみがあるので、長くあつあつを楽しめます。

材料(2人分)

乾麺物語 しょうゆらーめん …… 2食分
しいたけ …… 2枚
たけのこの水煮(細切り) …… 60g
にら …… 1/3把
豚ひき肉 …… 150g
卵 …… 1個

A

水 …… 550ml
黒酢 …… 大さじ2
豆板醤 …… 小さじ1
すりおろしにんにく… 小さじ1/2
すりおろししょうが… 小さじ1/2

B

水 …… 大さじ1・1/2
片栗粉 …… 大さじ1・1/2

ごま油 …… 適量

作り方

- しいたけはみじん切りにする。にらは4cmの長さに切る。たけのこは水気をきる。卵は溶きほぐす。
- 鍋にごま油を熱してひき肉を炒め、色が変わったらしいたけとたけのこを加えて炒め合わせる。
- ②に火が通ったら、Aと添付のスープを加えて中火で約5分煮る。
- ③に混ぜ合わせたBを加えてとろみをつけ、にらを加えてひと煮したら溶き卵をまわし入れ、半熟状に固まったら火を止める。
- 麺は表示通り茹でて(3分)水気をきって器に盛り、④をかける。

野菜たっぷり タイビーエン 太平燕風ラーメン



材料(2人分)

乾麺物語
とんこつしょうゆらーめん… 2食分
豚ばら薄切り肉 …… 60g
きくらげ(乾燥) …… 3g
キャベツ …… 100g
チンゲン菜 …… 1株
にんじん …… 1/4本
しいたけ …… 2枚
ごま油 …… 適量
水 …… 550ml
塩、こしょう …… 各適量
ゆで卵 …… 1個

作り方

- 1 豚肉は食べやすく切る。きくらげはぬるま湯で戻し、一口大に切る。キャベツとチンゲン菜はざく切りにする。にんじんは短冊切りにする。しいたけは薄切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら、きくらげ、キャベツ、チンゲン菜、にんじん、しいたけを加えて炒め合わせる。
- 3 ②に水と添付のスープを加えて具材に火が通るまで煮、塩、こしょうで味をととのえる。
- 4 麺を表示通り(3分)茹で、ザルにあげ水気を切って器に盛り、③をかけ、半分に切ったゆで卵をのせる。



クッキングポイント

濃厚なとんこつスープと一緒に、
たっぷりの野菜が
美味しく食べられます。

材料(2人分)

乾麺物語 カレーうどん… 2食分
かぼちゃ …… 100g
しめじ …… 1/2株
長ねぎ …… 1/2本
ほうれん草 …… 2株
油揚げ …… 1枚
水 …… 100ml
七味唐辛子 …… 適量

作り方

- 1 かぼちゃは厚さ1.5cmの一口大に切って耐熱ボウルに入れ、水かさじ1(分量外)を加えてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱し、水気をきる。しめじは小房に分ける。長ねぎは厚さ1cmの斜め切りにする。ほうれん草はざく切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- 2 沸騰したお湯800ml(分量外)にうどんを入れて茹で、3分経ったら①を加え、添付のスープと水を混ぜ合わせて加え、さらに4分煮る。
- 3 ②に小ねぎを散らし、お好みで七味唐辛子をふる。



クッキングポイント

かぼちゃはレンジ加熱で時短!
濃厚なカレー味で
冬野菜を美味しくいただきます。

ほうとう風カレーうどん鍋

