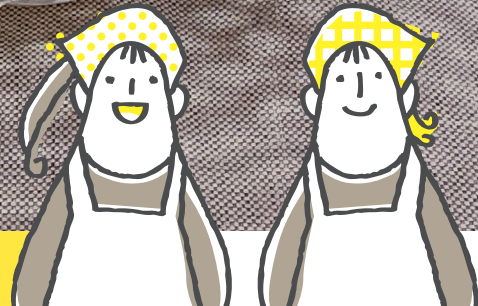
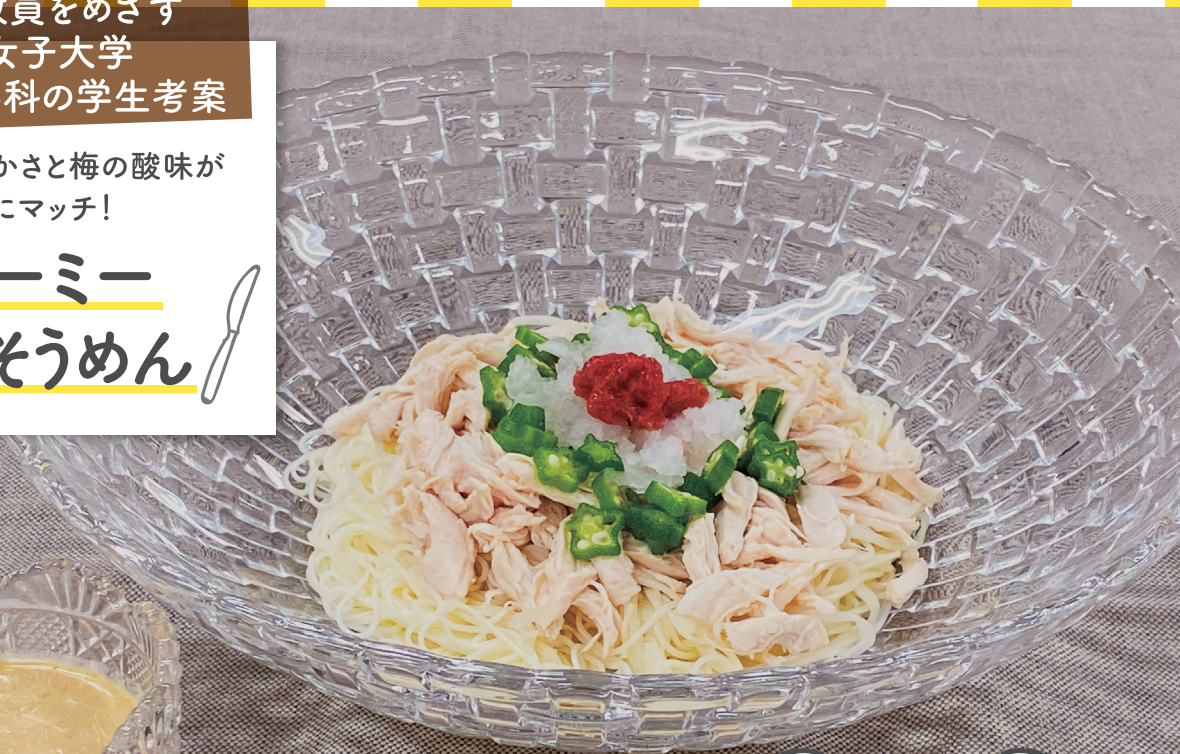


家庭科教員をめざす
和洋女子大学
家政福祉学科の学生考案

牛乳のまろやかさと梅の酸味が
絶妙にマッチ!

クリーミー
胡麻そうめん





牛乳のまろやかさと梅の酸味が絶妙にマッチ!

クリーミー胡麻そうめん



材料:2人分

A	醤油	大さじ1
	みりん	大さじ2
	味噌	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	牛乳	200ml
	氷	10個(約80g)
	すりごま	大さじ2
	すりおろし生姜	3g
	青ネギ	3g
	鶏ささみ	160g
オクラ	4本	
たたき梅	2粒分	
そうめん(乾麺)	200g	

作り方 調理時間約20分

- ① つけ汁を作る:器に『A』を入れて混ぜる。
青ネギは小口切りにして加える。
- ② 鶏ささみは3分間茹で、ざるに取り出し、冷めたら手で細かく割く。
(電子レンジ加熱でもよい)
- ③ オクラに少し塩(分量外)をまぶして沸騰した湯の中に入れ、1分間ほど茹でてざるに取り出し、冷めたら輪切りにする。
- ④ 梅は種を取り除き、包丁でたたく。
- ⑤ そうめんを茹でる。
(茹で時間は袋の表示通りに)
- ⑥ ①とは異なる器に⑤を盛り付け、②③④を上のにせる。つけ汁につけて食べる。

C O L U M N

星形のオクラで 七夕らしさを演出♪

★牛乳, 味噌, すりごまでクリーミーなつけ汁になります。

★オクラを星に見立てて盛り付けると七夕感が出ますよ。

★お好みでラー油を加えると担々麺風に仕上がります。

作ってみてね!



レシピ考案

家政福祉学科・2年
土屋 杏さん

家政福祉学科・2年
松井 柚樹さん

家政福祉学科・2年
山田 あおいさん