



夏麺特集



目指せ！献立マスター

料理初心者のあなたも、数々のミッションをクリアして、献立マスターになろう！

by ベンネーム みなつき

Mission 6

キーワードは
のっける
かさねる
ふりかける！

夏のお昼ごはんも主食の麺の上に♪

例えば・・・

- コロッケをのせてみる！
- 野菜や海鮮のかき揚げをかさねてみる！
- 揚げ玉や刻みのりをふりかけてみる👏
だけでパッと完成できるぞ。
好きなものをのせて楽しもう！

Level:★
焼そば



定番のソース味や塩味
など、バリエ豊富！

Level:★
そうめん



早くゆであがるの
で手軽！非常食の
ストックとしても◎

Level:★
うどん



胃腸が弱っている
時も大活躍

レトルトカレーで ぶっかけカレーうどん

※写真はイメージです。



《作り方》

- ①うどんは沸騰した鍋で1～2分ゆがく。
- ②うどんをお皿に移し、こんぶだしをふりかける。その上にお好みのカレーをのっけてレンジでチン！(2分)
- ③一番上にかつおぶしをふりかけて完成！

お皿ごと10分位冷蔵庫で冷やすのもおすすめだぞ！

レベルアップの ポイント

かつおぶしと
こんぶだしで、
カレーを「和風」に
できるぞ！



献立応援かわら版

第10号
2023年7月

ご当地メシ はじめました。

by ベンネーム
献立応援
マイスター

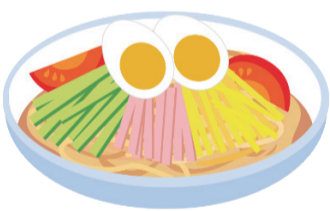
～冷やし中華編～

冷やし中華にも地域性や、知って話したくなるような
情報が隠れています！？

◎地域によって呼び名が違う！

「冷やし中華」と何気なく表現していますが、
地域により呼び方が色々存在するのをご存
知でしょうか。西日本では「冷麺」、北海道で
は「冷やしラーメン」と言うそうですよ！

甘酸っぱい醤油ダレをかけた「冷やし中華」は日本で生まれた日本料理
で、昭和の初めに仙台で発祥したといわれています。



◎マヨネーズトッピング あり？なし？

ある調査では、マヨネーズをトッピングする人の割合が特に高いのは
愛知県、三重県、岐阜県の東海三県だそうです。これには、とあるラーメン
チェーンの影響が大きいと言われていますが、定かではありません。



ちなみに私はコクのあるゴマダレに、たっぷり
マヨネーズをかけて食べる、マヨネーズありあり
派です。

皆さんの好みはいかがですか？
身近な人に意外なトッピングを好む人もいる
かもしれませんよ！

小学6年生 ママの献立応援

第5話 ゴマダレそうめん作りました！

by ベンネーム
ママ業も6年生

小学6年生のわが子は、料理が
ちょっと楽しくなってきたみたい。
この調子でどんどん一人で作れる
レパートリー、増やしてもらいた
いですね♪

材料

- そうめん
- キャベツ(みじん切り)
- サラダチキン
- ささみ(刺身)
- ミニトマト
- ごまダレ



今回は「**そうめんが食べたい**」
と自ら希望をだしてきました！ロー
ソンストア100の『献立応援レシ
ピ』から、冷やし中華ゴマダレ味を
使った「**バンバンジー風冷やし中
華**」というレシピがあったので、
そうめん置き換えて作ってみました！
レンジで麺が茹でられる容器を
使いましたよ。

キャベツはカット野菜



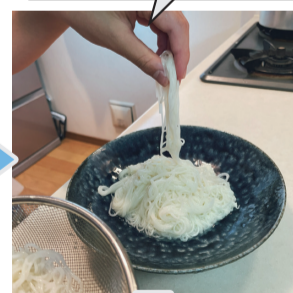
オクラは冷凍

サラダチキンは
ほぐすだけ

包丁も火も使わずに
作れました！

そうめんを専用容器で
レンジで茹でたら・・・

冷水でしめ、
お皿に盛ります。



材料をのせ、ゴマダレを
かけたらできあがり！

子どもの感想
おいしい♪
オレ、そうめん
作るの天才かも！



母の感想
これは簡単！
子ども用に調理器具を
揃えるのも楽しいかも。



献立応援
レシピ

