



## おすすめレシピ（そうめん編）



平成 21 年 7 月 29 日開催試食会にて、抗がん剤治療を受けている方でも  
おいしく食べられる！と好評だったレシピをご紹介します

### ♪紅しょうがそうめん



用意するもの（二人分）	作り方
そうめん 100g ごま油 大さじ 1 紅しょうが 30g 紅生姜のつゆ(大さじ 1) 黒こしょう	① そうめんとごま油、紅しょうが、黒こしょうを混ぜ合わせる ② お好みで、紅しょうがのつゆをプラスする ③ めんつゆは不要

### ♪イタリアンそうめん



用意するもの（二人分）	作り方
そうめん 100g オリーブオイル 大さじ 1 塩 小さじ 1/3 醤油 小さじ 1 黒こしょう レタス、きゅうり、 トマト等サラダ野菜	① そうめんとオリーブオイル、塩、醤油黒こしょうを混ぜあわせる ② サラダを上にはり、あわせていただく（めんつゆは不要）

### ♪茄子と肉味噌そうめん



用意するもの（二人分）	作り方
そうめん 100g なす 1本(80g) 合いびき肉 150g 味噌 大さじ 2/3 醤油 小さじ 1/2 みりん 大さじ 2 酒 大さじ 2 トーバンジャン 少々	① なすを半分に切り、厚さ 8mm の半月切りにする ② 油を熱し、ひき肉を炒め、途中なすも一緒に炒めあわせる ③ Aをいれる ④ そうめんと一緒にいただく（めんつゆは不要）

### ♪おすすめ薬味

- ・ しそ、みょうが⇒千切りにするとたべやすいです  
「香りが良くよかった」
- ・ 炒りごま⇒から炒りしましょう  
「香ばしさが、どの食事もおいしくするのではと思った」
- ・ 梅干し⇒ほぐして麺とあわせてどうぞ  
「意外でおいしかった」

