



おすすめレシピ



平成26年11月21日開催の試食会にて、好評だったレシピをご紹介します



♪ ちゃんぽん風めん（基本のスープ「豆乳仕立ての白湯スープ」）



基本スープの材料(1人前)

お湯	100ml
中華味/鶏がらスープの素	10g
砂糖	3g
赤みそ	6g
豆乳(成分調整でも可)	100ml

試食会でご用意したトッピング

すりごま	ホールコーン
のり佃煮	紅ショウガ
ヨーグルト	ウスターソース
カルピス	チリソース
酢	すりおろしにんにく
レモン汁	すりおろししょうが

作り方

- ①沸騰した湯に調味料を入れ、溶かす
 - ②豆乳を入れながら攪拌する
 - ③必要に応じて加熱し、好みの温度に
- ※豆乳は沸騰させると、膜を張ってしまうので注意してください！

おすすめアレンジ

- ★紅ショウガを入れると風味アップ
- ★ゴマの香りで食欲増進
- ★にんにく・生姜で香味アップ
- ★チリソースを入れて、酸味と甘みをプラス
- ★ねり梅の酸味でまろやかに
- ★カルピスを混ぜて…カルピス+ごま→美味！
カルピスの香りをごまの香りで覆い、カルピスの味は消えて旨味が残ります
- ★海苔佃煮+ヨーグルト→旨味アップ
- ★具材で旨味アップ
キャベツやもやし、かまぼこやさつま揚げを入れると旨が増し、ちゃんぽん風に♪



【食感を試していただいた麺】

- 中華めん
- 丸うどん
- 日本そば
- 平打ちパスタ
- マロニー
- (ビーフン)

♪ デザート～明治『メイバランスムースミックス』

水やお湯に溶かしてできる栄養ムース。バニラ風味なので、アレンジ自在です。試食会ではかけるソースでアレンジしてみました。

※ムースミックス1袋に水60mlを加えて、やわらかめのムースに仕上げました



きなこソース

きな粉	大さじ1～1.5
砂糖	大さじ1
お湯	大さじ1～2

作り方

- きな粉と砂糖をよく混ぜて、お湯で溶く
- ★醤油を小さじ1/3をプラス
 - ★レモン汁を加えて、甘酸っぱく



抹茶ソース

抹茶	小さじ1
砂糖	大さじ1
お湯	大さじ1～2

作り方

- 抹茶と砂糖をよく混ぜて、お湯で溶く
- ★レモン汁を加えると、さわやかな味わいに



トマトソース

ホールトマト	1/2カップ
※ダイスカットタイプ	
オレンジジュース	80ml
みりん	20ml
片栗粉	小さじ1
レモン汁	小さじ1/3

作り方

- ①耐熱ボールに(a)の材料を入れて、軽く混ぜ合わせる
 - ②電子レンジ(500W)で1分～1分半加熱し、いったん取出してよく混ぜる。
 - ③さらに2分程度加熱し、よく混ぜる
 - ④最後にレモン汁を加えて混ぜ合わせる
- ※③ではふつつつとするまで加熱してください
- ★パインジュースやリンゴジュースでもOK

*きな粉や抹茶のソースも片栗粉を使って、とろみをつけると味が絡みやすくなります

*水分100mlに対して片栗粉 小さじ1杯(3g)が目安です