

《かっぱ麺》

～材 料～ 4人分

かっぱ麺	400g
特製肉味噌	100g
きゅうり	2本
トマト	1個
大葉	4枚
その他、季節の野菜	お好みで
白ごま	適量
スープ	600cc



～作り方～

- ① きゅうりは、1本を千切り、もう1本を2等分にカットする。
トマトは食べやすい大きさにカットする。
- ② よく沸騰したたっぷりのお湯に麺をパラパラと入れ、箸で軽くほぐす。
- ③ 吹きこぼれないように火加減を調整し、3分を目安にお好みの固さまでゆでる。
- ④ 手早くザルに取り、冷水で揉み洗いしながらぬめりを取り、水気を切る。
- ⑤ 器に麺、きゅうりを盛りつけ、トマト、大葉、その他の野菜を飾り、スープを注いで白ごまと肉味噌を添えれば完成。

~~~~おまけレシピ~~~~

## 《かっぱ麺 パスタ風》

～材 料～ 4人分

|             |      |
|-------------|------|
| かっぱ麺        | 400g |
| お好みの野菜      | 適量   |
| きゅうりのドレッシング | 適量   |



～作り方～

- ① よく沸騰したたっぷりのお湯に麺をパラパラと入れ、箸で軽くほぐす。
- ② 吹きこぼれない様に火加減を調整し、3分を目安にお好みの固さまでゆでる。
- ③ 手早くザルに取り、冷水で揉み洗いしながらぬめりを取る。
- ④ 水気を切って、きゅうりドレッシングと和える。
- ⑤ 麺を器に盛り、お好みの野菜を上に乗せて出来上がり。



※きゅうりドレッシングにごま油を入れると中華風に、オリーブオイルを入れるとイタリアン風になります。

## 《さつま芋とリンゴの赤ワイン煮》

～材 料～ 4人分

|      |            |
|------|------------|
| さつま芋 | 1本(300g程度) |
| リンゴ  | 1個         |
| 赤ワイン | 200cc      |
| シナモン | お好みで       |
| 三温糖  | 大さじ3       |
| バター  | 20g        |



～作り方～

- ① さつま芋とリンゴはよく洗い、1cm角に切り、さつま芋は水にさらす。
- ② 鍋にバターを溶かし、さつま芋を炒める。
- ③ さつま芋の表面が焼けてきたら、リンゴと三温糖を加えて赤ワインを入れる。
- ④ お好みでシナモンを振りかけ、水気が少なくなるまで煮る。

○三温糖はお好みで調整して下さい。

○そのまま食べてもOKですが、ヨーグルトやアイスクリームなどに添えて食べるのもオススメです！！

~~~~おまけレシピ~~~~

《リンゴの赤ワイン煮》

～材 料～ 4人分

| | |
|--------------|-------|
| リンゴ | 3～4個 |
| 赤ワイン | 300cc |
| 三温糖 | 大さじ2 |
| バター(またはリンゴ酢) | 大さじ1 |



～作り方～

- ① リンゴは8等分のくし切りにし、皮は剥く。
- ② 鍋にリンゴとそれ以外の材料を全て入れ、火にかける。
- ③ 中火～強火で煮ながらアクを取る(5分程度)。
- ④ クッキングシートなどで落とし蓋をして、15分煮る。
- ⑤ 15分経ったら、そのままの状態、常温まで冷ましてから、冷蔵庫で冷やす。