減塩をもっとおいしく

水洗い不要で簡単調理

温麺レシピ

体にやさしい食材を使い、芯から温まる冬のレシピです

あさりの温麺

〈材料 2人分〉

- 無塩ZERO温麺 …2束
- あさり ……1パック
- 酒 ……50cc
- だし汁 ……4カップ
- うす口醤油 …小さじ2
- みりん …小さじ2
- 塩 …小さじ1/3
- みつば …適宜

作り方

1. 鍋にあさりと酒50cc、水100ccを入れてフタをして蒸し、あさりの口を開いたらあさりだけ一旦取り出す。
2. 【つゆ】あさりの蒸し汁に、水を加えて4カップにして火にかけ、うす口醤油、塩、みりんを加えてだし汁を作る。
3. 茹でた温麺に2.の【つゆ】をかけて、あさりを乗せて、みつばなど薬味たっぷりでどうぞ。

ワンポイント

胃に優しいメニューなので、胃がお疲れのとき、食べ過ぎてしまった後などにもオススメです。

鶏そば風温麺

〈材料 2人分〉

- 無塩ZERO温麺 ･･･2束
- 鶏もも肉 ･･･2枚
- 薬味小ねぎ等 ･･･4本

A
- 水 ･･･1000cc
- 塩 ･･･小さじ1
- 鶏がらスープの素 ･･･大さじ1
- ねぎの青い部分 ･･･2本分
- しょうがの皮 ･･･適量

作り方

1. 無塩ZERO温麺を4～5分茹で湯切りをする。
2. 鍋にAと鶏肉を加え10分程度火にかける。
3. 1を器に入れ2の汁をはり、薬味をのせたら完成です。

親子かき玉温麺

〈材料 2人分〉

- 無塩ZERO温麺 …2束
- 鶏むね肉 ……1/2枚（100g）
- 卵 ……2個
- みつば ……適宜
- 片栗粉 ……適量
- 酒 ……少々
- つゆの素 ……適量
- しょうゆ ……少々

作り方

1. 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。
   卵はざっと溶きほぐす。片栗粉を水大さじ2で溶く。
2. 【つゆ】鍋に鶏肉を入れ、酒、つゆの素　各少々をふって中火でいりつけ、色が変わったら水カップ3を加える。煮立ったらアクを取り、つゆの素大さじ5～6と醤油少々で味を調える。
   火を止めて水溶き片栗粉を回し入れて濃いめにとろみをつけ、溶き卵を流し入れて半熟にする。
3. 茹でた温麺を器に入れ 2. の【つゆ】をたっぷりかけ、みつばを散らす。

ワンポイント

溶いた卵を入れる際は、鍋の中を回しながらゆっくり入れることで、口当たりの良い仕上がりになります。