

暑くなると食べたくなるそうめん、食べる機会は多いけどめんつゆだけは飽きてきた、、という方に、さまざまな味付けを楽しめるそうめんのアレンジレシピを紹介します！

【坦々風ピリ辛そうめん】

- ①油をひいて熱したフライパンにひき肉を入れ中火で炒める
- ②色が変わってきたらAを入れなじむまで炒める
- ③鍋にスープの材料を入れ軽く火にかけ混ぜる
- ④器にそうめんを盛り付けスープと②、好みの量でBを入れ完成！

☆洗い物を減らしたい方はフライパンに直接スープの材料を入れて熱してもOK！

材料（1人分） ※そうめんは購入した商品の規定通りに茹でてください
[スープ]

- ・豆乳 250ml
- ・水 50ml
- ・ごまだれ 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素 小さじ2
- ・白すりごま 大さじ1

[トッピング]

- ・ひき肉 100g
- ・サラダ油 少々
- A豆板醤 小さじ1
- Aしょうゆ 大さじ1
- A砂糖 小さじ1
- B薬味ネギ 適当
- B鷹の爪
- （辛いのが苦手な方はなしでも◎）
- Bラー油 適当



【ねばねばかけそうめん】

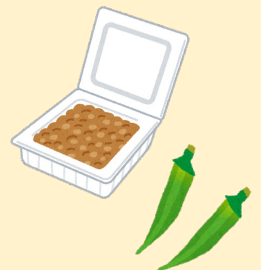
- ①オクラはヘタ取りと板ずりをして下処理をし、ゆでる水気を取り小口切りにする
- ②ミョウガは付け根を切り落とし、水にさらして水気を取り千切りにする
- ③大葉は軸を切り落とし、千切りにする
- ④器にそうめんを盛り付けかけ汁とトッピングを乗せて完成！

材料（1人分） ※そうめんは購入した商品の規定通りに茹でてください
[かけ汁]

- ・白だし 大さじ1
- ・水 150ml

[トッピング]

- ・オクラ
- ・納豆 1パック
- ・ミョウガ 1/2個
- ・大葉 1枚
- ・梅干し 1個



そうめんはアレンジがしやすいので、自分の好みのタレや具材を使っていろんなそうめんを作ってみてください♪

