

# 暑い夏の定番メニュー！！

# 余った時の そうめんの活用法

暑い夏には冷たいそうめん、寒い冬はあったかいうゆめんとして季節を問わず楽しめるそうめん。やはり安価な食材でもあるし、正しく保存すれば1年は持つのでどこのご家庭にもストックはあるはず。ゆですぎちゃった時の保存方法とアレンジレシピをご紹介しますので今年はおきかせず・余らせずに挑戦してみたいかがでしょうか。



# ハツチくん通信

## <保存方法> \*茹でる前\*

**風通しのよい冷暗所。**

ジップロックなどの密封出来る

保存用袋やパスタケースを

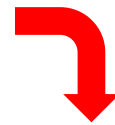
使うと折れずに保存できます。

→ **乾麺1年、半生2~3ヶ月**

## 賞味期限& 保存方法



\*100均にある  
パスタケース  
を使うと



## <保存方法> \*茹でた後\*

冷蔵なら、お皿かジップロックに一人前ずつ小分けして保存。

→ **賞味期限は当日or2日以内**

但し**冷やしすぎないよう野菜室**に保存を!

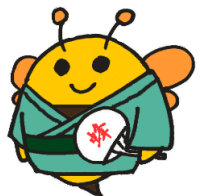


\*ジップロック使用



冷凍なら、一人前ずつ小分けしてラップかジップロックに入れて保存。

→ **賞味期限の目安は3週間**



## 卵とじにゆうめん

【材料】3~4人分

冷凍そうめん 1束分

かまぼこ 1/3個

うすあげ 1/3枚

卵 1個

<調味料>

白だし 50ml

酒 大さじ1

塩 少々

水 500ml

1.うすあげとかまぼこは細切りにし、卵はボウルに割り入れて溶く。

2.鍋に水と調味料をいれて、沸騰したら(1)と冷凍そうめんを入れて温める。

3.そうめんがほぐれたら溶き卵を回しいれてひと煮立ちさせて完成。



## たれ肉そうめん

【材料】1人分

豚しゃぶしゃぶ用肉 100g

卵黄 1個 青ネギ 適量 そうめん 1人前

<調味料>

焼肉のたれ 大さじ1 ごま油 大さじ1/2  
醤油 小さじ1/2 コショウ 適量

1.そうめんは茹でたら流水で洗い、水気をしっかり切っておきます。

2.耐熱ボウルに豚しゃぶ用肉を入れてラップし、600Wのレンジで2分半~3分加熱、調味料と混ぜ合わせる。その後そうめんと混ぜ、レンジで1分ほど加熱し、器にもりつけ青ネギ・卵黄をのせて、ラー油をお好みでかければ完成。

