



揖保乃糸プロジェクトレシピ集

～コロナに負けるな！免疫力アップのそうめん料理～



兵庫県立山崎高等学校 生活創造科 2021. 12 月発行



そうめんとイタリア料理 リボリータのマッチング。

トマト、キャベツ、にんじんなどの野菜をじっくり煮込むので、ファイトケミカル（抗酸化成分）がたっぷりとれます。

材料

なす	30g
にんじん	15g
じゃがいも	30g
キャベツ	30g
玉ねぎ	30g
にんにく	1/2 片
そうめん（乾）	1/4 束
オリーブ油	大 1/2
水	100ml
トマト缶	100g
コンソメの素	1/2 個
塩・胡椒	適量
粉チーズ	適量

作り方

- ① 野菜をすべてさいの目切りにする。
- ② にんにくをみじん切りにする。
- ③ 水を沸騰させ1分程度そうめんをゆがいておく。
- ④ フライパンをあたためてオリーブ油をひき刻んだにんにくを炒める。
- ⑤ なす、にんじん、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎの順番に入れしばらく炒める。
- ⑥ 水、トマト缶、コンソメの素を加え20分煮込む。
- ⑦ 塩、胡椒で味を整え、そうめんを入れませる。
- ⑧ 器に盛り付け、粉チーズをかける。

そうめんチャプチェ



考案・調理：織金

きのこのβグルカンで 免疫力アップ！

βグルカンは、腸内の免疫細胞にダイレクトに働く食物繊維。しめじにはβグルカンがたっぷり！

作り方

- ① そうめんを熱湯で1分～2分茹でる。
- ② 牛肉を細く切って調味料Bにつけておく。
- ③ 野菜を食べやすく切り、ごま油と塩で炒めポウルに入れる。
- ④ ②の牛肉をごま油で炒め、ポウルに入れる。
- ⑤ Aをフライパンに入れて火にかけて、そうめんを加えて汁がなくなるまで炒りつける。
- ⑥ 全て混ぜて完成。

材料

	そうめん	1/2 束
A	「醤油	大 3/4
	砂糖	大 1/4
	みりん	大 1/2
	塩	少々
	牛肉	25g
B	「醤油	大 1/4
	砂糖	小 1/2
	すりおろしにんにく	少量
	ごま油	小 1/4
	しめじ	10 本
	ピーマン	1/4 個
	たけのこ	1/4 個
	人參	1/8 本
	ごま油	適量
	塩	少々

お好み焼き納豆そうめん



考案・調理：緒方

発酵食品“納豆”とそうめんのコラボ！

免疫力を上げるのに発酵食品はとて効果的です。発酵食品の納豆を使ってお好み焼き風に仕上げました。納豆と豚肉のたんぱく質でさらに免疫カアップ。

材料

そうめん	1/2 束
薄力粉	15g
水	15ml
卵	1/2 個
だしの素	少々
キャベツ	1~2 枚
豚肉	1~2 枚
納豆	1/2 パック
油	適量
めんつゆ	適量

作り方

- ① そうめんをゆでる。
- ② ポウルに薄力粉とだしの素、卵、水の順に入れて混ぜる。
- ③ せん切りにしたキャベツを加える。
- ④ ゆでたそうめんと納豆を合わせる。
- ⑤ フライパンに油をしき、生地を広げ、④をのせ、肉をその上にのせる。
- ⑥ 片面が焼けたらひっくり返し、もう片面も焼く。
- ⑦ 焼き上がったら、めんつゆをかける。

そうめん入り餃子



考案・調理：谷口

そうめんと青じそを包んだ餃子で免疫力をアップ

青じそに多く含まれるルテオリンは、免疫力をアップさせる力があります。キャベツのイソチアネートにも強い抗酸化作用あり。

材料

そうめん	1/2 束
豚ひき肉	80g
キャベツ	40g
青じそ	4 枚
塩コショウ	少々
すりおろし生姜	2g
すりおろしニンニク	2g
しょうゆ	小 1/2
ごま油	小 1
餃子の皮	10 枚
片栗粉	大 1
サラダ油	大 1/2
水	25ml

作り方

- ①そうめんを半分に折ってゆでる。
- ②キャベツと青じそを粗みじん切りにする。
- ③豚ひき肉に塩コショウを加え、①②も加えて混ぜる。★を入れてこねる。
- ④餃子の皮にタネを置き、水をのりの代わりにして包む。
- ⑤餃子の裏側に片栗粉をうっすらつける。
- ⑥フライパンに油を熱し、強火で焼く。
- ⑦焼き色がついたら水を加えてふたをし、5~10分弱火で蒸し焼きにする。
- ⑧ふたを外し仕上げに強火で焼く。

野菜入りそうめんつくね



考案・調理：田路

免疫力アップに効果のある鶏肉との組み合わせ。

鶏肉には、免疫力を高める成分が含まれています。たんぱく質・ビタミンAなどの栄養も豊富でコロナウイルス感染予防になります。

作り方

- ① 人参、キャベツ、ねぎをみじん切りにする。
- ② そうめんをゆでて短く切る。
- ③ 人参とキャベツは電子レンジで加熱し粗熱をとる。
- ④ 材料をすべて合わせ、★も加えて粘り気がでるまで混ぜる。
- ⑤ 等分して形を整え、串にさす。
- ⑥ 中火でふたをして両目を焼く。
- ⑦ たれの材料を混ぜ合わせ、最後に絡めて完成。

材料

そうめん	1/2 束
鶏ひき肉	75g
人参	1/8 本
キャベツ	1/2 枚
ねぎ	10g
「しょうゆ	小1
」ごま油	小1
」片栗粉	5g
」生姜チューブ	少々
油	適量
砂糖	小2
しょうゆ	小2
みりん	小2
酒	大1/2

マーボーそうめん



考案・調理：谷中天

“マーボー”とそうめんの コラボ♪

具材で使っている野菜には抗酸化ビタミンA・Cが多く、特に人参はたっぷりです。免疫力を上げ病気を予防することができます。

材料

そうめん	1束
豚ひき肉	50g
人参	1/4本
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/4個
油	小2
しょうゆ	大1
酒	小1
砂糖	小1/2
豆板醤	小1/2
ごま油	適量

作り方

- ①人参をいちょう切りにして下茹でをする。ピーマンと玉ねぎは1口大に切っておく。
- ②フライパンに油を入れ熱し、豚ひき肉を入れ炒める。色が変わってきたらピーマン、玉ねぎを加え炒める。人参も加え、炒める。
- ③調味料を加える。
- ④そうめんを茹でて水洗いし、水切りをする。
- ⑤③に④を加え混ぜる。
- ⑥仕上げにごま油を少しかける。

そうめんいなり



考案・調理：橋本

そうめんをお揚げに詰めて食べやすく。

免疫力UPのためにビタミン豊富なミニトマトや大葉を入れました。ツナ缶でタンパク質もとれるので栄養はO印。

材料

そうめん	1/2束
すし揚げ	2枚
だし汁	50ml
★ 醤油	小2
砂糖	7g
みりん	2g
ごま油	小1
めんつゆ	小2
ツナ缶	半分
ミニトマト	2何
大葉	4枚

作り方

- ① ざるに油揚げを入れて熱湯をかけ油抜きをする。油揚げを菜箸などで軽く押さえながら転がして半分に切る。
- ② 鍋に★を入れて沸騰させ、①の油揚げを入れ弱火で10分ほど落とし蓋をして煮る。
- ③ 沸騰したお湯にそうめんを入れて1分間ゆでる。ゆであがったら冷水で洗い、水を切る。ごま油とめんつゆを絡めて味付けをする。
- ④ ②の油揚げに、③のそうめんを詰める。
- ⑤ 仕上げにツナ缶、ミニトマトを乗せ、千切りした大葉を盛り付ける。

キムチーズ担々麺



考案・調理：松本

キムチとチーズの相性抜群！おいしく免疫力UP!

キムチやチーズなどの発酵食品には免疫力を高める効果があり、ニラのアリシンは強い殺菌効果、抗酸化作用があります。

材料

	そうめん	1束
	ニラ	1/2束
	ごま油	小1
A	「おろししょうが」	小 1/4
	「おろしにんにく」	小 1/4
	豚ひき肉	30g
	もやし	40g
B	「豆板醤」	小 1/2
	「醤油」	小 1
	豆乳	100ml
	水	100ml
	鶏がらスープの素	小 1/2
	チーズ	20g
	キムチ	15g
	小ねぎ	適量

作り方

- ① ニラを適当な長さに切る。
- ② 鍋にごま油、Aを加えて弱火で熱し、香りが立ったら豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ 豚ひき肉の色が変わったら Bを入れて中火で炒め、全体がなじんだらニラともやしを加えて少し炒める。スープの材料を入れて、沸騰直前まで加熱し、火からおろす。
- ④ 別の鍋にお湯を沸かし、そうめんをゆでる。湯切りをして軽く洗う。
- ⑤ 器に盛りつけ、③を注ぎ、キムチとチーズのをのせ、小ねぎを散らす。

そうめん in ライスペーパー のトツポギ風



考案・調理：八幡

そうめんで作った餅で 韓国料理のトツポギ？

きのこは免疫力を上げるβグルカンを多く含みます。食感もよくなるのでおすすめです🍄
コチュジャンは体を温め、免疫力UP！

材料

そうめん	1/4束
ライスペーパー	6枚
スライスチーズ	2枚
水	200ml
コチュジャン	20g
★ はちみつ	16g
鶏がらスープの素	1.7g
醤油	小1
厚揚げ	1/2枚
キャベツ	60g
まいたけ	20g

作り方

- ① ライスペーパーをぬるま湯に20～30秒つけて1枚ずつもどす。
- ② そうめんをゆで、3等分する。チーズ1枚も3等分する。
- ③ ライスペーパーを2枚重ね、その上にゆでたそうめんを置き、チーズをのせる。
- ④ 下、左右を折り込み、手前からくるくる巻く。
- ⑤ フライパンに分量の水を入れて火にかけ、★を加える。
- ⑥ 厚揚げ・キャベツ・まいたけを入れ、汁が2/3程度になるまで煮詰める。(強火で約3分)
- ⑦ ④を加えてさっと煮る。
- ⑧ 器に盛り、チーズをのせる。

五目そうめん



暑い夏でも食がすすむ 貝だくさんのそうめん

たんぱく質を含む卵とツナ缶、
ビタミンたっぷりのトマトとキュ
ウリとを使い、感染予防をしっかり
します！

材料

そうめん	2束
卵	1個
砂糖	少量
塩	少量
油	適量
トマト	中1個
ツナ缶	小1缶
ごま油	大1
キュウリ	1/2本
大葉	1枚
麺つゆ	大3

作り方

- ① 卵に砂糖、塩を加えて薄焼き卵を焼く。刻んでおく。
- ② トマトは角切りにし、ツナ缶は軽く油をきる。ボウルに麺つゆとごま油を混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす。
- ③ キュウリは輪切りにし大葉は細切りにする。
- ④ そうめんを1分30秒茹で、氷水でもみ洗する。
- ⑤ 水をきったら皿に盛りつけて完成！

エビとニラとそうめんの中華炒め



考案・調理：横田

ニラに含まれるβ-カロテンとアリシンで免疫力UP

ニラはビタミンや食物繊維を豊富に含んでいます。エビには免疫力の向上に欠かせないたんぱく質がたくさん含まれています。

材料

そうめん	1束
えび	6尾
酒・塩	適量
片栗粉	適量
ごま油	小2
しょうが	10g
ニラ	1/4束
もやし	25g
オイスターソース	小1
砂糖	小1
酒	大1
塩	小1/3
片栗粉	小1

作り方

- ① えびは酒と塩をふり5分おく。水気をとって片栗粉をまぶす。
- ② そうめんは固めにゆでておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒め、ニラともやしを炒め、さらに①を加えて炒める。②も加えて炒める。
- ④ ③に合わせた★を入れて炒め、最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

そうめんコロツケ



考案・調理：四辻

“そうめん”の衣で揚げた大豆コロツケ！

大豆には、免疫力を高める大豆イソフラボンが含まれています。たんぱく質、食物繊維も豊富で、免疫カアップには◎の食材です。

材料

そうめん	適量
水煮大豆	23g
玉ねぎ	45g
エリンギ	18g
舞茸	25g
にんじん	20g
米油（炒め用）	小1
塩コショウ	少々
小麦粉	小2
卵	1/3個
米油（揚げ用）	適量

作り方

- ① 大豆はミキサーにかけ、ペースト状にしておく。
- ② 玉ねぎ、エリンギ、舞茸、にんじんは、みじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、弱火で②をじっくり炒める。しんなりし、玉ねぎとキノコ類の香りがしっかり出たら、塩コショウで味をつける。
- ④ ①と③を合わせ、2等分して俵型に成形する。そうめんを細かく折って、小麦粉、卵、そうめんの順に衣をつける。
- ⑤ 170℃の油で④をきつね色になるまで揚げる。

トマトそうめん



高リコピンのトマトで さっぱり♪

トマトの抗酸化作用で免疫カ
ップ。豚肉に含まれるビタミンB₁
は疲労回復、夏バテ予防に効果が
あります。手軽に作れて、見た目
の良さもポイントです!!

材料

そうめん	1束
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	3枚
┌ トマト缶(カット)	100g
└ 水	50ml
★ 鶏がらスープの素	小 1/4
塩	小 1/6
こしょう	少々
┌ おろしにんにく	少々
プチトマト	1個
ブロッコリースプラウト	適量
粉チーズ	適量

作り方

- ① ポールに★を入れる。
- ② そうめんをゆがいて水洗いす
る。
- ③ 豚肉をゆでる。
- ④ 器にそうめんを盛り付けて★を
かける。
- ⑤ ④の上に豚肉・ブロッコリース
プラウト・プチトマトを盛り付
けて粉チーズを振りかける。

トマトカレーつけ麺



ビタミン豊富な野菜たっぷりのトマトカレー！

トマトのリコピンはカロテノイドの中でも抗酸化作用が強く、免疫力が下げる活性酸素を取り除きます。カレーでおいしく栄養を蓄えましょう！

材料

そうめん	1束
ミニトマト	11個
玉ねぎ	25g
豚バラ肉	30g
しめじ	25g
サラダ油	少量
水	250ml
カレールウ	20g
麺つゆ(2倍濃縮)	大2強
塩コショウ	少々
ピザ用チーズ	適量
パセリ	少々
きゅうり	適量

作り方

- ① ミニトマトは4等分に切る。飾り用に6切れおいておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に油をひき玉ねぎ、豚肉の順に炒める。
- ④ 水とカレールウを入れ、煮立ったらミニトマトとしめじを入れて3~4分煮る。
- ⑤ そこに麺つゆを加え、塩コショウで味を調える。器に盛り、ピザ用チーズとパセリをのせる。
- ⑥ そうめんはゆでて、水気をきって別の器に盛る。
- ⑦ きゅうりは薄切りにし、ミニトマトと一緒に盛り付ける。

そうめんとかぼちゃのクッキー



考案・調理：箱崎

かぼちゃの抗酸化作用で免疫力アップ！

かぼちゃはビタミン A、C、E が豊富です。ビタミン A は鼻や喉の粘膜を保護する働き、ビタミン C は免疫力を上げる働き、ビタミン E は血行を良くし、抵抗力を高める働きがあります。

材料

そうめん(生地用)	1/2 束
かぼちゃ(皮なし)	25g
薄力粉	27.5g
ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.25g
砂糖	17.5g
バター	20g
卵黄	5g
お好みのナッツ	10 粒
乾そうめん	適量

作り方

- ① バター室温、オーブン 180℃予熱、そうめん(生地用)を茹でる。
- ② かぼちゃは電子レンジで柔らかくし、皮をむいてヘラでつぶす。
- ③ 薄力粉・BP をふるって砂糖を合わせ、バター入れて切るように混ぜる。
- ④ 卵黄、ゆでたそうめん、砕いたナッツを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ ラップで直径 3cm の棒状にし、冷凍庫で1時間以上冷やす。
- ⑥ 細かくしたそうめんを周りにまぶし、幅 5mm に切る。
- ⑦ ナッツをトッピングする。
- ⑧ オープンを 170℃に下げ、25～30 分焼く。



野菜を煮込むとスープに抗酸化物質が溶け出す。

野菜に含まれるファイトケミカル（抗酸化物質）が摂れて感染予防に効果あり！白血球の働きを強化するビタミンCもたっぷりです。

材料

そうめん	1束
じゃがいも	50g
にんじん	30g
玉ねぎ	50g
キャベツ	30g
水	150ml
固形コンソメ	1/2個
パセリ	適量

作り方

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむき大きめに切る。玉ねぎはくし形切り。キャベツも大きめに切る。（お好みでウインナーやベーコンを入れるのもよい）
- ② 鍋に分量の水、コンソメ、切った具材を入れ蓋をして火にかける。
- ③ 弱火で20分くらい煮込む。（じゃがいもが煮崩れないように注意する。）
- ④ そうめんを1分程度ゆでて器に入れる。
- ⑤ そうめんの上からポトフを盛り付ける。お好みでパセリを適量ふる。

豆乳味噌煮込み野菜そうめん



考案・調理：未澤

発酵食品の味噌を使用し、煮込み野菜で栄養満タン。

豆乳に含まれる大豆イソフラボンは、ポリフェノールの一種で抗酸化作用があります。野菜たっぷり、ビタミンもたっぷり。

材料

そうめん	1束
卵	1個
キャベツ	80g
人参	25g
大根	50g
エリンギ	10g
かまぼこ	20g
無調整豆乳	200ml
水	70ml
固形コンソメ	1/2個
味噌	大1
もやし	30g

作り方

- ① そうめんを茹でる。水洗いしてざるにあげておく。卵もゆで、2つに切っておく。
- ② キャベツ・人参・大根・エリンギ・かまぼこを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に無調整豆乳・水・コンソメを入れて火にかけ、②を加えて煮立ったら7分煮込む。
- ④ 味噌・もやしを加え、さらに2分煮る。
- ⑤ そうめんを器に盛り、④のスープを注ぎ、具をのせる。
- ⑥ ゆで卵をのせて、完成。

そうめんグラタン



考案・調理：横野

緑黄色野菜とそうめん でグラタンを作ってみた！

カロテン(ビタミンA)やビタミンCの多いにんじん、ほうれん草をたっぷり使い、たんぱく質の多い鶏肉、βグルカンの多いきのこもたくさん入っています。感染予防にピッタリの一品です。

材料

そうめん	1/2 束
にんじん	1/8 本
ほうれん草	1/8 束
鶏肉	30g
しめじ	1/4 パック
バター	5g
小麦粉	大 1/2
牛乳	100ml
塩・こしょう	適量
とろけるチーズ	適量
パセリ	適量

作り方

- ① にんじんは食べやすく切って柔らかく茹でる。ほうれん草はサッと茹でて3cm長さに切る。
- ② 鶏肉をバターで炒め、しめじ、にんじん、ほうれん草を入れる。
- ③ 炒まったら小麦粉をかけて粉っぽさがなくなるまで炒める。そこに牛乳を数回に分けて入れ、その都度へら等で混ぜる。
- ④ 塩・こしょうをする。
- ⑤ 食べやすい大きさに折って茹でたそうめんを混ぜてグラタン皿に入れる。
- ⑥ とろけるチーズをのせてオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦ パセリを散らして完成。