

揖保乃系プロジェクトレシピ集 第2号

～地元食材を使った若い女性に食べてほしいそうめん料理～



兵庫県立山崎高等学校 生活創造科 2022年11月発行

肉味噌そうめん



地元の味噌を使ったピリ辛そうめん。

味噌には血中コレステロールが上昇するのを抑える効果があります。また、ひき肉や卵でタンパク質が摂れる一皿です。

材料

そうめん	1束
にんにく	1/4片
油	適量
合びき肉	60g
味噌	大1
豆板醤	小1
酒	大2
みりん	大1
卵黄	1個分
ネギ	適量

作り方

- ① 熱したフライパンに油をしいてみじん切りにしたにんにくを入れ、香りが出たらひき肉を入れる。
- ② ひき肉が炒まったら、味噌、豆板醤、酒、みりんを加えて、汁気がなくなるまで弱火で炒める。
- ③ そうめんを茹でてザルにあげ、流水でもみ洗いして水切りし、皿に盛る。
- ④ そうめんの上に②の肉味噌をのせ、その上に卵、ネギをのせる。

夏野菜たっぷりスープカレーそうめん



考案・調理：池田

たっぷり夏野菜とそうめん
でパワーアップ!!

材料

そうめん	2束
鶏もも肉	60g
玉ねぎ	1/3個
トマト	1/2個
にんじん	1/4本
オリーブオイル	大1/2
おろしにんにく	小1/2
おろししょうが	小1/2
カレー粉	大1/2
水	250ml
パイオン	1個
なす	1/2本
ズッキーニ	1/6本
パプリカ	1/4個
めんつゆ	75ml

地元産の旬の野菜を使っておいしいカレーを作りました。のど越しのいいそうめんなので、暑い夏でも食べやすいです。

作り方

- ① 鶏肉はぶつ切り、玉ねぎは薄切り、トマトは粗みじん、にんじんは一口大に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱して鶏肉を焼き、一旦取り出して玉ねぎを炒める。トマトも加えてつぶしながら炒め、にんにく、しょうが、カレー粉も加える。水、パイオン、鶏肉、にんじんを入れ、弱火で煮込む。
- ③ なす、ズッキーニ、パプリカを適当なサイズに切って焼く。
- ④ ②にめんつゆを加える。
- ⑤ そうめんを茹で、盛り付ける。

無限油そうめん トマト ver



考案・調理：井村

そうめんだけじゃ物足りない？

トマトの抗酸化作用で、免疫力アップ。手軽に作れることと、色合いがポイントです♡

材料

★白だし	大3
★砂糖	小1
★ごま油	大2
★水	大3
★にんにくチューブ	小1/2
★醤油	大1
そうめん	100g
トマト	70g
ゆでたこ	30g
きゅうり	30g
☆刻み葱	適量
☆ラー油	適量
☆黒コショウ	適量

作り方

- ① ★をボールに入れよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ② そうめんをゆでる。
- ③ たこは薄切り、トマトはザク切り、キュウリは斜めに切る。
- ④ 冷やしたタレにそうめんを入れ絡める。
- ⑤ 器にそうめんを入れ、③を盛りつけて☆をかける。

宍粟牛の担々そうめん



考案・調理：上山

辛い物好きにはたまらない！

ラー油の辛さと胡麻の風味がマッチしていてやみつきに！このままでも十分辛いですが、辛さはお好みで調節可能！ぜひ、お試しあれ～！

作り方

- ① 鍋にスープの材料を入れて中火で熱し、沸騰直前まで温めたら火からおろす。
- ② 中火で熱したフライパンにごま油をひき、牛肉を炒める。
- ③ 牛肉に火が通ったら☆を入れ、中火で炒める。全体になじんだら火からおろす。
- ④ そうめんをゆで、水洗いをする。
- ⑤ 器にそうめんとスープを入れ、牛肉、青ネギをのせる。

材料

～スープ～	
水	400ml
鶏がらスープの素	大 1
豆板醤	大 1/2
オイスターソース	大 1/2
醤油	大 1
きび砂糖	大 1
ラー油	大 2/3
白練りごま	50g
～具材～	
ごま油	大 1/2
牛肉	70g
☆甜麺醤	大 1
☆粉山椒	大 1/3
青ネギ	6g
そうめん	1.5束



美味しい二つの料理を 合わせて欲張りに^^

みそ汁と冷やし中華をミックスしてみました。手軽に作れて、飽きのこない味。これ一つでお腹いっぱいになる!!!

材料

そうめん	1束
鶏ささみ	50g
卵	1個
砂糖	適量
塩	適量
油	適量
きゅうり	1/4本
だし汁	150ml
みそ	12g

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。
- ② 鶏ささみを茹でて手で一口サイズにほぐす。
- ③ 卵は薄焼きにし、細く切る。きゅうりも同じくらいの細さで切る。
- ④ だし汁にみそを溶かし、よく冷やす。
- ⑤ 器にそうめんを盛り、冷えたみそ汁をかける。
- ⑥ ⑤の上に鶏ささみ、卵、きゅうり盛り付ける。

キーマカレーそうめん



考案・調理：坂口

スパイスでピリッと辛い 夏おすすめレシピ。

スパイスの香りが食欲をそそります。本格キーマカレーとそうめんのコラボをお楽しみください。

作り方

- ① 玉ねぎを粗めのみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルをひく。玉ねぎをあめ色になるまで炒め、クミンを加える。
- ② にんにくとしょうがを加え、トマトを加えて水分を飛ばす。
- ③ ケチャップとスパイスを加え、ひき肉を加える。
- ④ 塩・柚子胡椒、鶏ガラスープを加え煮詰める。
- ⑤ ヨーグルトを加えてさらに煮詰め、バターを入れる。
- ⑥ 皿にゆでたそうめんを入れ、⑤とトマト、パセリを盛り付ける。

材料

そうめん	1束
玉ねぎ	50g
オリーブオイル	大2
クミン	小2~3
おろしにんにく	2g
おろししょうが	0.5cm
トマト	中1個
ケチャップ	4g
クミン・コリアンダー	各大1
ターメリック	大1/2
カレー粉	大1
鶏ももひき肉	50g
塩・柚子胡椒	少々
鶏ガラスープ	100ml
ヨーグルト	25g
バター	6g
パセリ	少々

れんこんと岩津ねぎの担々そうめん



考案・調理：長澤

兵庫県特産のれんこんと
ねぎをそうめんと組合せ。

スープに使った豆乳は女性に
うれしい効果が沢山。体の調子
を整え、痩せやすい体を作り、
お肌の調子も上がります。

材料

そうめん	2束
れんこん	60g
岩津ネギ	40g
合びき肉	50g
★しょうゆ	大1・1/2
★砂糖	大1・1/2
★みりん	大1/2
┌豆乳	75ml
└めんつゆ(4倍)	25ml
┌食べるラー油	お好み

作り方

- ⑥ そうめんをゆでる。
- ⑦ れんこんと岩津ネギをみじん切りにする。(ネギの青い部分を少しだけ斜め切りにしてとっておく。)
- ⑧ れんこん→合びき肉→岩津ネギの順で炒め、火が通ったら★の調味料を入れる。
- ⑨ 器にそうめんを盛り、その上に③を乗せる。
- ⑩ 豆乳とめんつゆを合わせ、お好みで食べるラー油もかける。
- ⑪ とっておいたねぎを散らす。

そうめんの3種団子



考案・調理：平内

“そうめんを手軽に作れるスイーツ”

ゆでたそうめんを使った簡単和菓子。色々な種類が楽しめます！

材料

そうめん	1束
片栗粉	大1
サラダ油	大1/2
●みたらし	
★醤油	大1/2
★みりん	大1
★砂糖	大1
★片栗粉	大1/2
★水	60ml
●きなこ	
きな粉	大1
砂糖	大1/2
●いそべ	
醤油	大1/2
砂糖	大1/2
海苔	1枚

作り方

- ① そうめんをゆで、水にさらして水気をきる。
- ② ビニール袋に①と片栗粉を入れ、そうめんをつぶしながらこねる。9等分し、丸く成形する。
- ③ フライパンにサラダ油をしいて中火で熱し、②を入れてこんがり焼く。3個ずつ串に刺す。
- ④ 鍋に★を入れて中火にかけ、混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ きなこと砂糖、醤油と砂糖をそれぞれ合わせる。
- ⑥ ③にみたらしあん、きなこ、砂糖醤油をかけ、海苔をつける。

ビビン麺



考案・調理：藤井晴菜

☆辛くて甘いビビン麺☆

普通のビビン麺に、地元の食材であるお味噌を入れました。辛い方が好きな人は、砂糖なしでもおいしいですよ！

材料

そうめん	1束
きゅうり	1/3本
塩	少々
卵	1個
油	少々
★味噌	大 1/2
★コチュジャン	大 1/2
★砂糖	小 1/2
★しょうゆ	小 1/2
★ごま油	大 1/2

作り方

- ① そうめんをゆでる。
- ② ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ たまごを薄焼きにして、千切りにする。
- ④ きゅうりも千切りにし、塩少々をふる。
- ⑤ 混ぜ合わせた調味料に、そうめんを少し入れて絡め、残りのそうめんも加えて絡める。
- ⑥ 皿に盛り付ける。

梅タコそうめん



考案・調理：吉田

若い女性にピッタリ！ 栄養満点で腹持ち最高。

梅干しを食べると腸内環境の改善に繋がるといわれます。また、タコには血行を促進させる効果があり、頭痛・冷え性にも効果抜群です。

材料

そうめん	2束
トマト	50g
めんつゆ	大1
ごま油	大1
梅干し	10g
タコ	50g
キュウリ	10g
キムチ	5g
しそ	1枚

作り方

- ① トマトをお湯で30秒茹で、皮をむいて刻む。
- ② トマト、めんつゆ、ごま油、梅干しの身を合わせて混ぜる。
- ③ そうめんを茹で、冷水で冷やし水気をとる。
- ④ タコを一口大に切る。
- ⑤ キュウリとキムチを食べやすく切る。
- ⑥ お皿に盛りつける。
- ⑦ ②のソースをかけ、タコとキュウリとキムチをのせる。
- ⑧ 最後に刻んだしそを散らす。