

夏野菜たっぷりラーメンサラダ

材料 | 6人分

鶏むね肉……1枚(200g)

酒……大さじ2

塩……小さじ1/2

レモン(薄切り)……1/2個

生ラーメン……3玉

ごま油……大さじ1

レタス……1/2玉(150g)
(手でちぎる)

トマト……1個(200g)
(くし切り)

きゅうり……2本(200g)
(細切り)

カットわかめ(乾燥)……5g

鶏むね肉の加熱後の汁……大さじ1

お湯……大さじ2

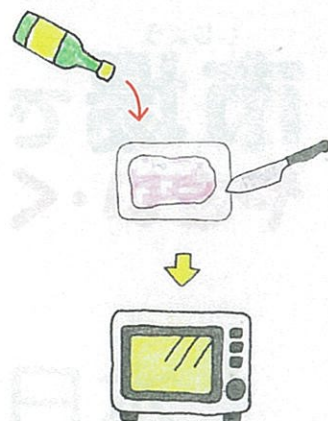
しょうゆ……大さじ2

酢……大さじ1

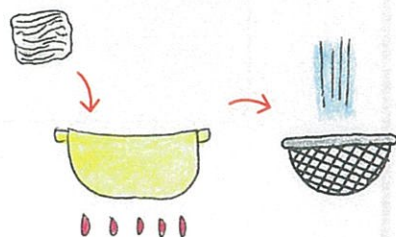
砂糖……小さじ1

白炒りごま……大さじ1

1 鶏肉は厚さが均一になるよう切り目を入れて開き、レンジ対応の皿にのせ、Aをふってレモンをのせ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、そのまま冷ます。



2 鍋にたっぷりの湯を沸かして麺をゆで、流水で良く洗い、水気を切ってボウルに移し、ごま油をふる。



3 ①が冷めたら手で粗めにさき、野菜はそれぞれ切りそろえる。

4 Bを合わせてたれを作る。

5 ②の麺を器に盛り、③の鶏肉と野菜をきれいにのせ、④のたれをたっぷりとかける。

とうきびたっぷりコーンスープ

材料 | 6人分

とうもろこし……2本

塩……少々

水……4カップ(800ml)

中華スープの素……大さじ1

酒……大さじ1

塩……小さじ1/2

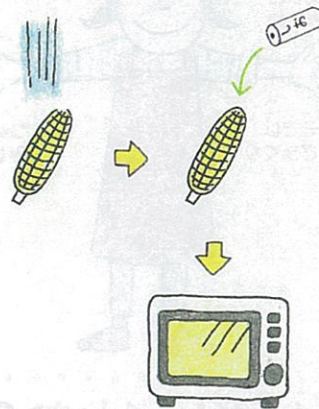
こしょう……適宜
(大人はお好みで)

クリームコーン(缶詰)……1缶(400g)

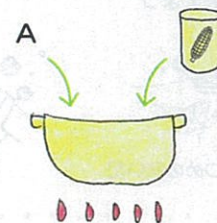
片栗粉……小さじ2
(水大2で溶く)

卵(溶きほぐす)……2個

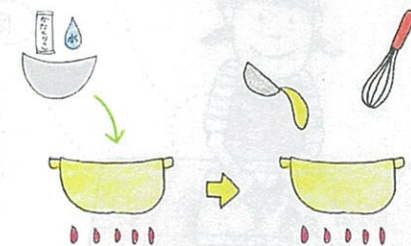
1 とうもろこしは皮をむき、さっと洗って表面を塩でもみ、ラップに包んで1本ずつレンジ(600W)で3分くらい加熱する。



2 鍋に水(800ml)を沸かし、Aとクリームコーンを加える。



3 ②に水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、泡立て器でかき混ぜながら溶き卵を少しずつ流し入れる。



4 ③を器に盛り、ほぐした①のコーンを散らす。

カラフル白玉メロン

材料 | 6人分

白玉粉……1カップ

オレンジジュース……150mlくらい

白玉粉……1カップ

ブドウジュース……150mlくらい

白玉粉……1カップ

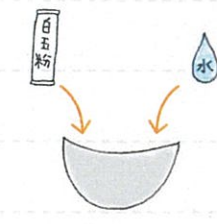
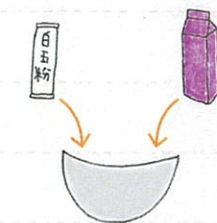
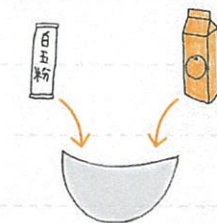
水……150mlくらい

メロン……1/2個(500g)

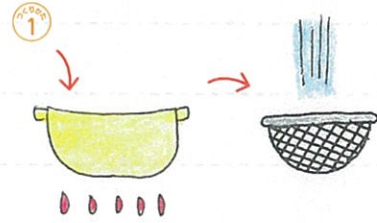
バニラアイスクリーム……2個(400ml)

甘納豆……1/2カップ(70g)

1 3つのボウルに白玉粉を入れ、それぞれに少しずつジュースや水を加え、耳たぶの固さに調節して小さく丸める。



2 鍋にお湯をたっぷり沸かし、①の3色の白玉だんごをゆで、浮き上がってきたら流水で取って冷やす。



3 メロンの種をとり、スプーンなどでくり抜き、白玉団子と共に盛り、アイスを入れて甘納豆を散らす。