



夏に食べたい麺レシピ

こんぶだしを使って!

Use it!

※材料はすべて1人前です。

Recipe 1

夏野菜サラダそば

- <材料>
- そば (乾麺).....100g
 - ねこんぶだし.....大さじ3
 - 水.....80ml
 - ★ 酢.....大さじ1
 - ごま油.....小さじ1/2
 - 白ごま.....適量
 - お好みの野菜.....適量 (きゅうり、レタス、トマトなど)
 - しゃぶしゃぶ用豚肉.....適量
 - トッピング.....適量 (温玉、刻み海苔など)



野菜たっぷり! 一品で大満足!

ひと目でわかる! **かけつゆ** 使用調味料

- ねこんぶだし 大さじ3
- 水 80ml
- 酢 大さじ1
- ごま油 小さじ1/2
- 白ごま 適量

作り方 ①そばは表示時間通りに茹でて、氷水で洗い、ザルにあげて水気をしっかり切る。②鍋に湯を沸かし、豚肉を1枚ずつ入れて茹で、ザルにあげて冷ます。③★をよく混ぜ合わせ、器に盛ったそばにかける。④お好みの野菜をカットし、そばの上のにせ、茹でた豚肉、お好みでトッピングをのせて完成。

Recipe 2

エスニックそうめん

- <材料>
- そうめん (乾麺).....100g
 - 鶏ひき肉.....50g
 - ミニトマト.....2個
 - にんにく.....1/2 かけ
 - ねこんぶだし.....小さじ2
 - ★ 水.....100ml
 - ナンプラー.....小さじ2
 - レモン汁.....適量



手軽にかんたん エスニック気分!

ひと目でわかる! **スープ** 使用調味料

- ねこんぶだし 小さじ2
- 水 100ml
- ナンプラー 小さじ2
- 最後に! レモン汁 適量

作り方 ①ミニトマトは4等分、にんにくはみじん切りにする。②フライパンに油 (分量外) をひき、にんにく、鶏ひき肉、ミニトマトを炒め、ひき肉に火が通ったら★を入れてひと煮立ちしたら火を止める。③そうめんを表示時間通りに茹でて、流水で洗い、ザルにあげて水気をしっかり切る。器にそうめんを盛り、具とスープをかけ、レモン汁をかけて完成。

暑い夏にぴったり! 水で割るだけかんたん液体だし

冷たい麺のつけつゆに、こんぶだしはいかがでしょうか。だしのすっきりとした上品な味わいを、夏の定番に◎

冷やし麺つけつゆ こんぶだし:水 = 1:4



Recipe 3

トマトと生ハムの冷製だしパスタ

<材料>

パスタ麺(乾麺)	100g
トマト(中)	1個
生ハム	2,3枚
生バジル	2,3枚

(乾燥バジルでも◎)

ねこんぶだし	大さじ2
★ オリーブオイル	大さじ1
にんにく(チューブ)	小さじ1/2

トマトとこんぶだしの組み合わせで、うま味成分たっぷりのパスタに仕上がります。



ひと目でわかる！
パスタソース
使用調味料



作り方 ①パスタは表示時間よりプラス1分長く茹でる。氷水で洗い、ザルにあげて水気をしっかり切る。②トマト、生ハムは一口大に切る。バジルは手でちぎる。③ボウルに★の調味料を入れて混ぜる。④③にパスタ、生ハム、バジルを入れよく混ぜ合わせ、器に盛り付け完成。お好みで黒コショウをかけても◎

上品な味付けが食欲をそそります

Recipe 4

牛肉ぶっかけうどん



<材料>

冷凍うどん	1玉
牛肉	80g
卵黄	1個分
青ねぎ	適量

★ ねこんぶだし	大さじ1
★ 水	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
★ ねこんぶだし	大さじ1
★ 水	100ml



ひと目でわかる！
かけつゆ
使用調味料



作り方 下準備：★のだしを合わせて冷蔵庫で冷やしておく。①冷凍うどんを表示時間通り加熱する。氷水で洗い、ザルにあげて水気をしっかり切る。②耐熱容器に牛肉を広げ、合わせた★をかける。③②にふんわりラップをし、電子レンジで600W2分加熱する。取り出してラップをはずし、更に30秒加熱、粗熱が取れるまで置く。⑤器にうどん、牛肉、青ねぎをのせ、★のだしをかけて完成。お好みで七味をかけても◎

Recipe 5

韓国風だし冷麺

お酢とだしのさっぱりとしたスープでツルツルと食べ進められます



<材料>

中華麺	1玉
ゆで卵	1個
きゅうり	1/2本
キムチ	20g
白ごま	ひとつまみ

★ ねこんぶだし	大さじ2
★ 水	150ml
★ 酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1



ひと目でわかる！
スープ
使用調味料



作り方 ①ボウルに★の調味料を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。②中華麺を表示時間通りに茹でる。氷水で洗い、ザルにあげてしっかり水気を切る。③きゅうりは千切りにする。ゆで卵は半分に切る。④器に麺、具材、白ごまをのせ、冷やした★をかけて完成。