

# COOP 184 回料理教室

R 2, 8, 7

暑い季節になりました。5カ月もお会いしていません。お元気ですか。  
新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、制限の多い生活の中でもバランスよく食事とることが感染リスクを下げることに繋がります。買い物も大変な時期、冷たいそうめんでは低栄養になります。置賜保健所から缶詰を使ったとっておきレシピをいただいたのでお届けします。

## ◎栄養満点そうめん（1人分）

| 材 料    | 1人分 |
|--------|-----|
| そうめん   | 60g |
| いわし味付缶 | 50g |
| マヨネーズ  | 小1  |
| めんつゆ   | 大1  |
| 水      | 大2  |
| 付合わせ野菜 | 50g |
| 大葉     | 2枚  |
| ショウガ   | 少々  |

### 作り方

- ①そうめんは茹で、流水で締める。
- ②缶詰の汁気を切り、マヨネーズを加えて、一緒に身をほぐす。
- ③野菜は好みで切ったり、茹でる。
- ④皿にそうめん、②と水で割っためんつゆをかける。付合わせ野菜と香味野菜をのせる  
☆野菜は、きゅうり・オクラ・トマト  
なんでもよい。

## ◎簡単冷たいみそ汁

| 材 料    | 1人分   |
|--------|-------|
| サバ味噌煮缶 | 50g   |
| 冷水     | 100cc |
| 木綿豆腐   | 30g   |
| オクラ    | 25g   |
| おろし生姜  | 小半    |
| すり白ごま  | 小2    |

### 作り方

- ①ボウルに豆腐以外の材料を全部いれ、混ぜ合わせる。サバ缶は身をほぐして汁ごと入れる。
- ②豆腐をスプーンですくって①にいれる。  
薬味にこねぎ・大葉・みょうがなど散らす。

## ◎ひんやりドリンク（桃）

| 材 料      | 4人分   |
|----------|-------|
| 桃        | 2個    |
| アセロアジュース | 150cc |
| 氷        |       |
| アイスクリーム  |       |

### 作り方

- ①桃は適当な大きさに切ってアセロラジュースと一緒にミキサーに入れて攪拌する。
- ②器に氷を敷き、①を注いで入れ、アイスクリームをのせる。

いつから活動出来るでしょうか。会員の皆様との繋がりを大切にと考え  
このような形でレシピをお届けいたします。参考にしてください。