

こんにちは♡ ガンビ- ども。今年はずっと暑さが一気に来た。その後は雨に悩まされたね。お盆もあつと雨だった。雪もついに知られは、わか」とお友達が言っていた。今うちから色々と備えておくとお盆も知られは、わか」さ。今回は → 夏にあると便利なお盆(さんストック)として和局食べたねば、た。お盆の準備が手探りなりな「そうめん」のアレンジレシピを紹介。お家で試してね。FOLLOWERS にはスタートはあつ



写真はイメージです

★ 特製(?) ドレッシングが決め手★ とうめんチャンプルー

- 材料(2-3人前)・とうめん2束、きゅうり1本、玉ねぎ1/4玉、ニラ1/2束、人参1/5本、豚バラ肉約80g、鶏ガラスープ小さじ1、淡口しょうゆ(適量)、和風ドレッシング

作り方 → とうめんは表記通りに茹でて水洗い(水気を良く取り、きゅうり、人参は千切り、玉ねぎは薄切り、ニラ、豚肉は2cm幅に切る。フライパンにごま油(材料外)を引く。野菜、肉を炒め、とうめんを入れ、ドレッシングを加えてよく合わせる。鶏ガラスープ、しょうゆをまわ(か)て軽く混ぜ、塩こしょうで味を整える。お好みでかつお節、ワカメを散らしたり、ネギや大葉やトッピング(たら)出菜上がり♡ 野菜にきゅうりを使うのが和流どき♡ お好みは野菜を入れ、自己流を楽しませよう♡ 火傷防止にドレッシングを使用しても、隠し味にも使えばなにかさげどき。

あとかき

冷たいとうめんを食べたら、お方はぜひ「ヤレニシ」(お盆)下。和(にや)麺も大満足はんども♡ 寒い冬にちよとトミを付けて食べると体が暖まりあつね♡ 他にも「こんはとうめんアレンジあつね」の方がガンビ- Instagram a DMにお知らせしては「ササしい」ども♡ ガンビ- InstagramはQ ガンビ- 穀物倉庫で検索してね。色んな商品を紹介。おすすりめ品。于うこの案内等投稿中ども。皆さんのフォローお待ち(あ)ります。それでは又、次回お会い(ま)しよう♡

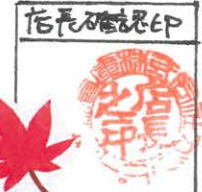


写真はイメージです

★ ネット検索で良にはたあど「少」アレンジ「バリバリ」そうめん

- 材料(2-3人前)・とうめん1束、ニラ1/2束、玉ねぎ1/4玉、ベーコン1枚、ピザ用チーズ(適量)、マヨネーズ(大さじ1ありあつ(12cmに1cm)、オリーブオイル(適量)

作り方 → とうめんは表記通りに茹でて水洗い(水気を良く取り、野菜とベーコンは炒めて冷(お)く(材料外、油)茹でて、とうめん、にんにく、マヨネーズをビニール袋に入れて混ぜる。ボールに移して野菜を入れ混ぜ合わせる。フライパンにオリーブオイルをひき、ピザ用チーズを乗せ、その上に焼きほ(お)具材、その上にチーズを3層にあつ、たま(お)く薄く焼く。チーズがカリカリに(お)たらうら返し、もう片面も焼く。お好みで色(お)付(お)て出菜上がり♡ 切(お)ぎ(お)たら2回に分けて焼いて下(お)す。お好みは大き(お)き(お)に(お)してお(お)召(お)し(お)上(お)り(お)下(お)す。 ※だし(お)しょうゆ+油、お(お)酢+しょうゆ、しょうゆ+マヨネーズ(お)は(お)ど(お)お(お)好(お)み(お)の(お)又(お)し(お)ど(お)〜



豊岡市白鳥町国分寺228-1
ガンビ- 穀物倉庫
TEL 0796(42) 5195