

ひと皿で!

**満腹!**

のっけそうめん!

# 5月号のテーマ

気温が上がるにつれて、

暑い台所に立つモチベは下がるばかり…

そんな方のために、

今回は具材をのっけるだけの

アレンジそうめんをご紹介します！

お手軽なのにひと皿で大満足。

ぜひお試しあれ！



ピリ辛ねぎだれの  
豚しゃぶのつけそうめん



たらことアボカドの  
クリーミーのつけそうめん

# 豚しゃぶのつけそうめん

## ピリ辛ねぎだれの

”

“



### 材料 [2人分]

豚肉(しゃぶしゃぶ用または薄切り)…200g

(A)  酒…大さじ2  
 砂糖…小さじ2  
 塩…小さじ1

白ねぎ…30g(約5cm)

(B)  醤油…大さじ2  
 酢…大さじ1  
 砂糖…大さじ1/2  
 ごま油…小さじ2  
 水…大さじ1  
 ラー油…小さじ1/2  
 おろしにんにく…小さじ1/2

そうめん(乾)…200g

かいわれ大根…適量

卵黄…2個

いらごま…適量

### 作り方

※調理イメージは1人分です。

**1** 鍋に水1ℓ(分量外)と〈A〉を入れて沸騰させ、火を止めて1分待つ。豚肉を1枚ずつ広げて入れ、全体の色が変わればボウルに張った常温の水にくぐらせて粗熱をとり、ザルにあげて水気を切る。

☆ザルにあげた豚肉に濡らしたキッチンペーパーをかけておくと、よりしっとりと仕上がります。

☆沸騰してすぐに茹でると固くなりやすいので、少し温度を下げた湯で茹でるのがおすすめです。

**2** 白ねぎはみじん切りにし、〈B〉を加えて混ぜ合わせて約10分置く。

☆お好みで豆板醤(小さじ1/2)を加えてもおいしくいただけます。

**3** 表示通りにそうめんを茹で、氷水で冷やしてザルにあげ、水気を切り、器に盛り付ける。そうめんに**1**をのせて、かいわれ大根、卵黄、いらごまをトッピングし、**2**を回しかける。

☆水気を切るときはザルにあげ、5回ほど"掴み押し"するのがおすすめです。

# クリーミーのつけそうめん

## たらことアボカドの



※調理イメージは1人分です。

### 材料 [2人分]

- アボカド…1個(約150g)
- たらこ…80g
- プレーンヨーグルト…大さじ3
- 白だし…大さじ1
- 水…大さじ2
- オリーブオイル…小さじ2
- レモン汁…小さじ1
- そうめん(乾)…200g
- 大葉…4枚
- 刻みのり…適量
- レモン(くし切り)…2切れ

### 作り方

- 1** アボカドは種をとり皮をむいてボウルに入れ、フォークなどでざっくりと潰す。たらこは薄皮を取り除き、トッピング用に適量取り分けたあと、アボカドを入れたボウルに加え、さらに〈A〉を加えて混ぜ合わせてソースを作る。大葉は千切りにする。
- 2** 表示通りにそうめんを茹で、氷水で冷やしてザルにあげ、水気を切り、器に盛り付ける。  
☆ソースの味を薄めないよう、そうめんの水気はしっかりと切りましょう。水気を切るときはザルにあげ、5回ほど"掴み押し"するのがおすすめです。
- 3** そうめんにも**1**のソースをかけ、刻みのり、大葉、トッピング用のたらこをのせ、レモンを添える。

|| 店舗NEWS! || 毎月 店舗のおすすめ商品などをご紹介!

# 食感がたのしい! 手作りアップルパイ

5/9(土)~



＼リニューアル／

## ゴロっとりんごの煌めくアップルパイ



サクサク食感のパイ生地には、ゴロっとシャキシャキ食感の国産ふどりんご・

たっぷりの手作りカスタードを包み、キャラメルパウダーをかけて

煌びやかに焼き上げた手作りアップルパイです。

※コープ深阪店では、取り扱いございません。

※商品は時期によって、取り扱いがない場合がございます。詳しくは、お近くの店舗にてご確認ください。

みんなの気持ち、つながるお店。

私たちは6つのコンセプトで、地域のみなさまから産地や環境へと気持ちがつながる品々を、地元や全国各地、世界からお届けします。



エシカル消費で  
みんなの笑顔を応援♪



おすすめコープ商品で  
毎日のくらしを応援♪



生産者とつながって  
がんばる産地を応援♪



低カロリーや美容など  
健康なくらしを応援♪



全国各地の逸品で  
味わう喜びを応援♪



カンタン・便利で  
忙しいあなたを応援♪