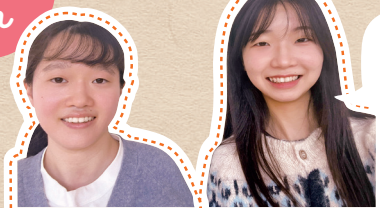


学生
さん



尚綱大学生生活科学部 4年

いわせ

岩瀬 あゆみさん(左)

ひがくれ ほのか

日隠 歩香さん(右)

スープを冷やして食べられるので、食欲がない日でも手軽に食べることができます。

暑い夏にピッタリ！ ピーマンそぼろの担々麺風豆乳そうめん

【材 料】(2人分)

(1人分 666kcal 塩分 2.5 g)

ピーマン(1個を赤パプリカでも可)……………3個
そうめん……………3束
合いびき肉……………100g
ショウガ・にんにく(チューブのもの)…各小さじ1
ごま油……………大さじ1と、小さじ1
甜面醤(テンメンジャン)……………大さじ1と2分の1
濃口しょうゆ……………小さじ2分の1
豆乳……………200ml
鶏ガラスープの素……………小さじ1
白いりごま……………大さじ1
ラー油(なくても可)……………適量



← 過去のレシピはこちらから



Green pepper

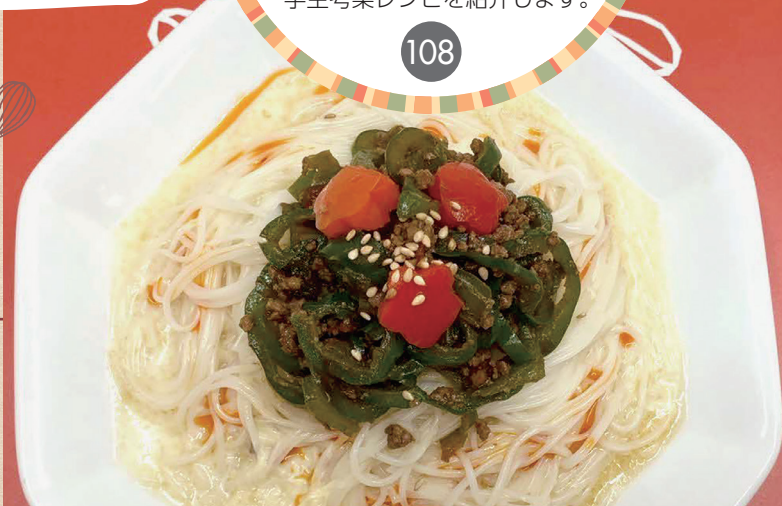
私たちが作るピーマンは苦みが少ないのが特徴です。水、温度、害虫駆除などさまざまなことを徹底管理し、有機栽培にこだわっています。そうすることで、苦みを抑えたおいしいピーマンが育ちます。

農家 × 学生

恋する野菜

農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚綱大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

108



【作り方】

- 1 ピーマンはヘタと種を取り除き、千切りにする。
- 2 フライパンにショウガとにんにく、ごま油(大さじ1)を入れて弱火で熱し、香りが立ったら合いびき肉を加えて強火で炒める。
- 3 ②の合いびき肉の色が変わってきたら①を加え、全体に油が回ったら甜面醤、濃口しょうゆを加えてさっと炒める。全体に味がなじんだら火を止める。
- 4 鍋で豆乳を沸騰するまで熱し、鶏ガラスープの素を入れてかき混ぜたら火を止める。
- 5 容器に移し替えて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 6 ⑤が冷えたらごま油(小さじ1)を入れ、よくかき混ぜる。
- 7 そうめンをパッケージどおりにゆで、冷水で冷やして水気を切る。
- 8 お皿に⑦を盛り付け⑥をかけ、その上に③をかけ、最後に白いりごまとラー油をかけて完成。

農家
さん



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)

(株)オーガニックプロデュース

いざき ひろゆき

猪崎 弘幸さん(柳水)