

もちもちとした食感で食べごたえのある一品

## 豆腐クリームのカルボナーラうどん



### クッキングポイント

(生クリームの代わりに)豆腐や豆乳を使って  
カロリー&脂質を抑えながらも、  
濃厚な仕上がります。

### 材料(2人分)

|           |      |
|-----------|------|
| 佐賀の神埼 うどん | 1袋   |
| ベーコン      | 3枚   |
| たまねぎ      | 1/3個 |
| しめじ       | 1/2株 |
| 絹豆腐       | 180g |
| 卵         | 1個   |

A

|           |        |
|-----------|--------|
| 無調整豆乳     | 大さじ3   |
| 粉チーズ      | 大さじ2   |
| コンソメ(顆粒)  | 小さじ2   |
| すりおろしにんにく | 小さじ1/2 |

|          |    |
|----------|----|
| オリーブオイル  | 適量 |
| 粗びき黒こしょう | 適量 |
| 卵黄       | 2個 |

### 作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切る。たまねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。
- 2 豆腐はなめらかになるまで泡立て器で混ぜ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 3 うどんは約10分茹で、ザルにあげ流水でぬめりを取り、水気をきる。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱して①を炒め、火が通ったら②を加えて1分ほど炒める。火を止め、③と卵を加えて手早く混ぜ合わせる。
- 5 器に④を盛り、卵黄をのせて粗びき黒こしょうをふる。

## 塩麴鶏と梅干しのフォー風



### 材料 (2人分)

佐賀の神埼 中めん…………… 1袋  
 鶏むね肉…………… 200g  
 わかめ(乾燥)…………… 3g  
 梅干し…………… 2個  
 水菜…………… 1株  
 もやし…………… 100g

A  
 塩麴…………… 小さじ2  
 すりおろししょうが… 小さじ1/2

B  
 水…………… 600ml  
 鶏がらスープの素(顆粒)… 小さじ1  
 塩…………… 小さじ1/2

### 作り方

- 1 ポリ袋に鶏肉とAを入れて揉み、冷蔵庫で30分以上おく。
- 2 わかめは水で戻し、梅干しは種を除いてたたく。水菜はざく切りにする。
- 3 鍋に①を漬けだれごと入れ、Bを加えて蓋をし、弱火にかけて沸騰してから約8分煮る。鶏肉のみ取り出して薄切りにする。
- 4 中めんは約8分茹で、茹で上がる1分前にもやしを加え、ザルにあげて水気をきり、器に盛る。
- 5 ④に③のスープを注ぎ、鶏肉と②のをせる。



### クッキングポイント

つるつとした麺に、  
 塩麴鶏から取るだしのスープが、  
 ほっとする美味しさ。

### 材料 (2人分)

佐賀の神埼 そば…………… 1袋  
 鶏もも肉…………… 160g  
 長ねぎ…………… 1/2本  
 しめじ…………… 1/3株  
 まいたけ…………… 1/2パック

A  
 ほうじ茶…………… 630ml  
 醤油…………… 大さじ2  
 みりん…………… 大さじ1  
 顆粒和風だし…………… 小さじ1

サラダ油…………… 適量  
 みつ葉…………… 適量

### 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。長ねぎは4cmの長さのぶつ切りにする。しめじとまいたけは小房に分ける。
- 2 鍋にサラダ油を熱して鶏肉と長ねぎを炒め、肉の色が変わったらしめじ、まいたけ、Aを加えて蓋をし、沸騰してから4~5分煮る。
- 3 そばは約3分半茹で、ザルにあげて流水でぬめりを取り、水気をきる。
- 4 ③を器に盛り、②をかけてみつ葉を添える。



### クッキングポイント

ほうじ茶の香ばしさと  
 きのこの旨味が、  
 そばの風味を引き立てます。

## ほうじ茶香る 鶏ときのこのそば

