

お料理する人を応援します！

# 小田真規子の

旬をおいしく！ かんたん

# アイデアクッキング



-Profile-  
料理家・栄養士・フードディレクター。  
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

## 今月の旬食材

### きのこ類 (しめじ)

秋が旬のきのこ類は、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンD、ミネラルなどの栄養素を豊富に含む低カロリー食材。ミネラルの中でも塩分の過剰摂取を抑制するといわれるカリウムを多く含みます。また、きのこ類に含まれるうまみ成分のグアニル酸は、グルタミン酸など他の素材のうまみ成分と合わせると、さらにうまみが強くなることも知られています。しめじをツナと中華めんに合わせてうまみが増し、一層おいしくお召し上がりいただけます。



## 材料 (2人分)

- しめじ…………… 1パック(100g)
- チンゲン菜…………… 小1株(100g)
- 長ねぎ…………… 1/4本(30g)
- 中華めん(生) …… 2玉(220g)
- キューピー ノンオイル ごま…………… 大さじ6(2/3本分)
- ツナ(缶詰)…………… 1缶

## おすすめ商品

### キューピー ノンオイル ごま

NEW!

ノンオイルドレッシングなのに、満足感のあるしっかりしたコクとうまみにこだわった「銀色キャップ」シリーズが新発売! 深く煎ったごまのすりたての風味とたまりじょうゆを合わせ、奥深い味わいに仕上げました。ノンオイルでさっぱりヘルシーだから、めんにかからめたり、温野菜をつけて食べたり、サラダにかける以外にもいろいろメニューにご利用できます。



こちらもおすすめ!

ノンオイル フレンチ たまねぎ  
ノンオイル 4種の チーズ



### CGC ライトツナフレーク(まぐろ) 80g×3缶パック

新鮮なキハダマグロを野菜スープと大豆油で漬け込みました。

## しめじとツナのごまからめ麺



1人分 470 kcal 塩分 2.9 g

## 作り方 (15分)



1 チンゲン菜は葉ははずして乱切りにし、しめじは小房に分ける。

2 ツナはざるにあけて、汁けを十分にきる。

3 鍋に5~6カップの熱湯を沸かし、中華めんを中火で表示通りにゆで、ゆで上がりの30秒前に1を加える。

アイデア めんと野菜は同じ鍋でゆでて手間を省きましょう。



4 ざるに取り、冷水に取ってよく冷やし、手で押すようにして水けをよくきる。

5 器に盛り付け、2のをせ、粗いみじん切りにした長ねぎをちらし、キューピー ノンオイル ごまをかける。お好みでラー油やからし、豆板醤などをからめてもおいしくいただけます。

ポイント 中華めんは弾力があるから押しでも切れにくい。しっかり水けをきると、めんとドレッシングのからみがよくなります。