



昼 食

Lunch

— Noodle —

あっさり味のそばやうどんを
オリーブオイルでアレンジ

そばとうどん

オリーブオイル独特の青い香りやほのかな苦みは
醤油や出汁などの和の調味料とも絶妙にマッチ。
麺や具材が絡みやすくなるので全体の味のまとまりが良く、
風味も増して、あっさり味のうどんや
そばにマイルドなコクが加わります。

21

そばにオリーブオイル。
香ばしさの相性が絶妙です
薬味たっぷりそば

材料 (2人分)

ソバ	2人分
出汁	300ml
しょうゆ	小さじ2弱
ミョウガ	2個
ショウガ	1片 (16g)
シソ	4枚
オリーブオイル	大さじ2
塩	少々

つくりかた

- ① ショウガは皮をむいて細切り、ミョウガは薄切りに、シソは線切りにする。ボウルに入れてオリーブオイルを加えて和え、軽く塩で調味。
- ② ソバは茹でて冷水でしめ、水気をきって器に盛る。冷やした出汁としょうゆを合わせたものを注ぎ入れ、①の薬味をオリーブオイルごとたっぷりに乗せる。



22

血液サラサラ、整腸作用、美肌効果も！
アボカドはすごいんです！

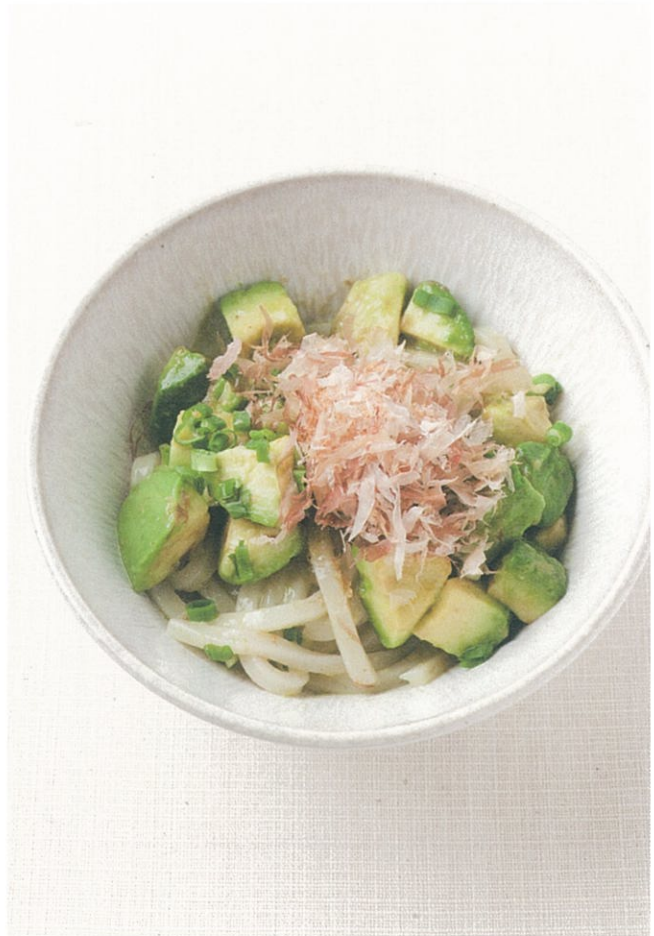
アボカドと海苔の 冷製うどん

材料(2人分)

うどん	2人分
アボカド	1個
しょうゆ	大きじ1
オリーブオイル	大きじ2
かつおぶし	5g

つくりかた

- ①アボカドは皮と種を取り除き、一口大に切る。
- ②うどんは茹でてから冷水でしめ、水気をきる。
- ③ボウルにうどん、アボカド、しょうゆ、オリーブオイルを入れて全体をよく混ぜ、器に盛って海苔を散らす。



23

ビタミンCが豊富な
キャベツは芯まで残さず調理

キャベツの焼うどん



材料(2人分)

ゆでうどん	2人分
キャベツ	1/4個
豚薄切り肉	120g
かつおぶし	5g
ショウガ	5g
オリーブオイル	大きじ2
しょうゆ	大きじ1

つくりかた

- ①キャベツと豚薄切り肉は食べやすい一口大の大きさに、ショウガは千切りにしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルとショウガを入れて弱火にかけ、オイルが温まったら豚薄切り肉を加えて中火で炒める。
- ③豚肉に8割ほど火が通ったらキャベツとゆでうどんを加えてさらに炒め、かつおぶしとしょうゆで調味。