

道の駅 レシピ

[← 一覧ページへ戻る](#)



そら豆米粉めんの
フレッシュトマト冷製スープ仕立て(1人分)

道の駅 特産品



そら豆



そらまめ米粉めん



そら豆米粉めんのフレッシュトマト冷製スープ仕立て

レシピをみんなに広めよう! [ツイートする](#) 0

地場の逸品「そら豆」を練りこんだ、そらまめ米粉めんを使った美味しいレシピ。(材料は1人分)

※村田のそらまめ米粉めんのご購入は、道の駅村田もしくはJAF会員向け優待通販でお買い求め頂けます。

村田町特産

そら豆、そらまめ米粉めん 使用

レシピ作成者

鈴木 愛美様

ここが重要! ワンポイント

そらまめ米粉めんをたっぷりのお湯でゆがいでください。

道の駅情報

道の駅 村田

東北自動車道・村田ICから0.3km、1分

Tel(0224)83-5505



印刷する

[レシピを印刷する](#)



レシピはPDF形式です。ご覧いただく場合には専用ソフト「アドビリーダ(Adobe社・Adobe Reader)」が必要です。

お持ちでない方は当バナーよりダウンロードの上、ご利用ください。無料。



調理時間・材料

調理時間 約30分

材料

- ・そらまめ米粉めん(細種)120g
- ・そら豆 1個
- ・ホタテ
- ・貝割れ大根 2.5g
- ・トマト 1個
- ・レモン汁 大さじ1/2
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩・コショウ 少量



作り方

- 1 トマトの皮をむき横半分に切りタテを取りミキサーに入れオリーブオイル、レモン汁、塩、コショウ、を加えてジュース状にして冷しておく。
- 2 横に3枚に切ったホタテに塩コショウしてフライパンで軽く焼いておく。
- 3 米粉麺をたっぷりのお湯で2分30秒ゆがいて、冷水にさらしザルにあげて水を切り塩コショウしてオリーブオイルをまぶしてまぜておく。
- 4 深めの皿にトマトスープを入れ米粉麺を盛りホタテを飾り、湯がいたそら豆をちらし貝割れをのせて出来上がり。

レシピ紹介者からのコメント

村田のそらまめ米粉めんのフレッシュトマト冷製スープ仕立ては、暑い日や食欲がないときも、あっさりとも美味しく食べれます。



[← 一覧ページへ戻る](#)

[▲ このページのトップへ](#)