

道の駅 レシピ

← 一覧ページへ戻る



そら豆米粉めんのサラダ仕立て(1人分)

道の駅 特産品



そら豆



そらまめ米粉めん

🍴 そら豆米粉めんのサラダ仕立て

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きます。

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て、冷水にさらし水を切りオリーブオイルをまぶしておくのがポイント。



調理時間・材料

調理時間 約15分

材料

- ・ そらまめ米粉めん(細麺) 120g
- ・ そら豆 3個
- ・ トマト 1/4個
- ・ レタス 20g
- ・ わさび葉 15g
- ・ きゅうり 10g
- ・ ラディッシュ 5g
- ・ 貝割れ大根 2.5g
- ・ オリーブオイル 少量
- ・ お好みで青しそドレッシング



作り方

- 1 きゅうり、ラディッシュはスライスし、わさび葉の手でちぎり、茎の部分をスライスし、レタスは細切りにし冷水にさらしてザルにあげ水を切る。
- 2 海老に塩コショウを振っておく。
- 3 米粉めん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水を切りオリーブオイルをまぶしてまぜておく。
- 4 皿にレタスを敷き米粉めんを盛り、わさび葉、きゅうり、ラディッシュを盛りむき海老、ゆでたそら豆をちらしトマトを飾り出来上がり。ドレッシングはお好みで。

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。

レシピ紹介者からのコメント

旬の採りたてトマト等の野菜をトッピングして彩り鮮やかに美味しく食べられます。



← 一覧ページへ戻る

▲ このページのトップへ