

夏野菜の豆乳そうめん



レシピ
Recipe

vol.14 わかばグループ 2015/07/20 発行
喰楽部

材料 (2人分)

- そうめん 200g
- 鶏ささみ 2本
- トマト 中1個
- キュウリ 1/2本
- 茹でトウモロコシ 大さじ2 (缶詰でも可)
- お好みのスプラウト 適量
- すりごま 大さじ1
- ラー油 お好みで
- ★無調整豆乳 2カップ
- ★めんつゆ (3倍希釈用) 大さじ4
- ★ごま油 小さじ1

- STEP 01** ささみをお皿に並べて酒(分量外)を振りかけ、ラップをしてレンジで3分加熱して粗熱をとる。手で裂いて食べやすい大きさにしておく。
- STEP 02** トマトとキュウリはさいの目切りにする。
- STEP 03** ボウルに★を混ぜ合わせ、冷やしておく。
- STEP 04** そうめんを規定時間で茹でてザルにあげ、流水で洗ってぬめりをとる。
- STEP 05** 器にそうめんを盛り付けたら③をかける。ささみ、トマト、キュウリ、トウモロコシ、スプラウトをのせ、すりごまをかけたら完成♪

お好みでラー油をかけてお召上がりください。ぴりっとした辛みが食欲を刺激しますよ♪

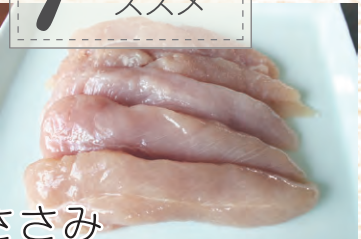


野菜ソムリエ

ジュニア
アシスト
フード
マイスター

監修：最上 美貴子
(野菜ソムリエ)

食材のススメ



ささみ

笹の葉に形が似ていることから名付けられました。やわらかくて低脂肪、高たんぱくな部位です。白くて太い筋は硬いので、取り除いてから調理します。



トマト

ビタミンA、C、Eなど豊富な栄養成分を持つ緑黄色野菜です。赤い色素成分「リコピン」は、強い抗酸化作用を持ち、生活習慣病の予防、アンチエイジングなどに効果が期待できます。

こんなお八ガキ いただきましたっ!

大仙市 T様



お店で「十和田バラ焼肉」を発見しました。テレビなどでB級グルメの「推し」らしいのは知っていましたが、食べた事はなかったのでチャレンジ。玉ねぎともやしを多めに入れて炒めるだけでしたが、高校生男子の食欲をかきたてる一品となりました。お弁当にもGOODでしたよ。

採用させて
いただいた方には
わかばグループ共通商品券
500円分
を進呈いたします。

ありがとうございます！
わかばでは、各店舗オリジナルの商品もございます。今後も皆さんに喜ばれる商品作りをしていきたいと思っております。よろしくお願いたします。
わかばグループ共通商品券500円分を送らせていただきます。



皆様からのお八ガキをお待ちしております!

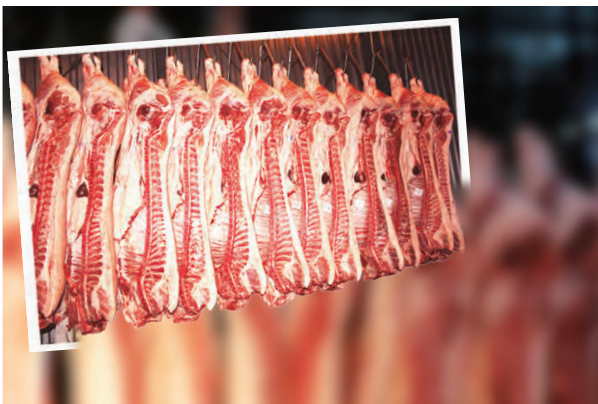
「わかば喰楽部」へのご意見・ご感想をお寄せください！
知りたいレシピ・食材などどんなものでも構いません。
また、皆様のオススメレシピもご紹介ください。

〒010-0951

秋田市山王2丁目 10-1
「わかば喰楽部」編集部

- ① 郵便番号
- ② 住所
- ③ 氏名
- ④ よく利用するわかばのお店
- ⑤ わかば喰楽部の感想やご意見

店頭販売



総菜
コーナー



04/29
リニューアル
オープン
しました!

肉のわかば
マイスター
外旭川店

「好きな厚さで好きな量で」

店舗に工場を併設し、産地・素材のわかるお肉を店頭で販売しています。お肉の部位、厚さなどのご要望にお応えするオーダーカットも承ります。特別な骨付き肉や極厚ステーキなどもご用意できます。

「揚げたてをご提供」揚げたてサービス 10:00～

総菜コーナーを増設しました。ご注文いただいたから揚げますので、出来立てをご提供できます。混雑状況にもよりますが、5分～10分程度で揚げあがります。はじめにご注文いただき、お買い物をお楽しみください。

精肉
コーナー



「BBQ 食材を豊富に品揃え」

各種ブロック肉やカルピ・ホルモン・ソーセージなど、バーベキューにピッタリのオススメ食材を豊富に取り揃えております。g単位の販売ですのご希望の量をお買い求めいただけます。

〒010-0803

秋田市外旭川八柳3丁目16-11

Open 8:00～19:00 Close
定休日：日曜日



018-868-4992

限定商品

「外旭川店
限定商品」

豚肉の旨みを塩が引き立たせてくれる、今イチオシの商品！カレー風味の揚げむすびですよ。

わかばスペシャル
塩豚むすび
1コ ¥150
(税込 ¥162)

