

2011年度
星野物産株式会社
社内募集レシピ優秀作品

マルボシ中華そばの 簡単でおいしいレシピ集



(1) トマト煮ラーメン

レシピ作成：飯田佳子さん

フライパン一つで調理でき、そばの水煮とトマトソースが絶妙に中華そばとからみます。簡単で美味しいレシピとして評価の高い一品で、お子様からお年寄りまで年齢問わずお勧めです。



<材料> (1人前)

| | |
|------------|-------|
| マルボシ中華そば | 1束 |
| 水 | 200ml |
| そば水煮(缶詰) | 1/2缶 |
| トマトソース(缶詰) | 1/2缶 |
| 少々 | |
| 塩、胡椒 | 大さじ1 |
| 油 | |

<作り方>

- (1)フライパンに油をひき、そば水煮とトマトソースを入れ、少し火を通したら水を加えて沸騰させ、めんを入れる。
- (2)めんが柔らかくなるまで火を通し、味が薄かったら塩、胡椒する。
- (3)器に盛りつけてできあがり。

(2) なめ茸入りラーメン

レシピ作成：斎藤恵さん

瓶詰めのだめ茸と岩のりを使った簡単で美味しい和風ラーメンです。岩のりの香りとだめ茸の歯応えが印象的で、スープにとろみをつけているので、寒い時期にお勧めです。体が温まります。



<材料>

| | |
|-----------|--|
| マルボシ中華そば | |
| だめ茸(味付き) | |
| だし汁 | |
| こんぶ茶(粉末) | |
| シイタケ茶(粉末) | |
| 片栗粉 | |
| 岩のり | |
| 醤油 | |
| めんつゆ | |
| 塩 | |
| 酒 | |

<作り方>

- (1)だし汁を用意し、こんぶ茶、しいたけ茶、酒、塩、しょうゆ、めんつゆを入れ、味を整える。
- (2)水溶き片栗粉でとろみをつける。
- (3)ゆでた中華そばを器に入れ、2)のつゆをかけ、だめ茸と岩のりをのせてできあがり。

(3) 塩ちゃんこラーメン

レシピ作成：小山貴美子さん

いろんな味がスープに溶け込んだ美味しい塩味のラーメンです。ボリュームたっぷり、寒い時期にお勧めです。



<材料>

| | |
|-----------|--|
| マルボシ中華そば | |
| 白菜 | |
| バラ肉 | |
| 長ネギ | |
| モヤシ | |
| ニラ | |
| 野菜餃子 | |
| レタス、カニカマ | |
| 中華スープの素 | |
| 塩、ニンニク、生姜 | |
| 油、味醂、胡麻 | |

<作り方>

- (1)中華スープの素でだしを取り、塩、ニンニク、生姜、油、味醂、胡麻を入れて塩ラーメンスープを作る。
- (2)ニラ、レタス以外の野菜を加えて一煮立ちさせ、中華めんを入れる。
- (3)めんがゆだったら火を止め、レタスとニラを加えて蓋をして10秒蒸らす。
- (4)器に盛り、茹でた餃子をのせてできあがり。

(4) 野菜スープラーメン

レシピ作成：向田瑞穂さん

ミネストローネ風野菜スープのラーメンです。チーズを加えてマイルドな味に、寒い時期にお薦めです。



<材料>

マルボシ中華そば
キャベツ
ニンジン
ベーコン
セロリ
玉ねぎ
カットトマト (缶詰)
にんにく (お好みで)
チーズ (お好みで)
固形パイヨン
油、塩、胡椒、粗挽き黒胡椒

<作り方>

- (1)野菜を1cm角に切り、鍋に油をひいて炒める。
- (2)全体に火が取ったら水とカットトマトを加える。
- (3)煮立ったらパイヨンを加え、塩胡椒で味を整える。
- (4)中華そばをゆでて器に盛る。
- (5)スープを注ぎ、黒胡椒を振ってできあがり。

(5) とり肉のさっぱりラーメン

レシピ作成：斎藤恵さん

鶏肉、水菜、長ネギのさっぱりした塩ラーメン、あっさり塩味の旨味が後を引く一品です。



<材料>

マルボシ中華そば
中華スープの素
(鶏ガラスープ)
鶏胸肉
長ネギ
生姜
水菜
塩
胡麻

<作り方>

- (1)鶏ガラスープを溶かし、酒、塩、胡椒を入れ、スープを作る。
- (2)鶏胸肉を適当にスライスしたものを加えて火が通るまで煮る。
- (3)生姜をすりおろしてスープに加える。
- (4)ゆでた中華そばを器に入れ、(3)のスープをかける。
- (5)刻んだ長ネギ、水菜のをせてできあがり。

(6) 干しエビの焼きそば

レシピ作成：金子雅明さん

香ばしく炒めた干しエビが効いた一品で、簡単で美味しい香りの塩焼きそばです。
(マルボシ中華そばは焼きそばにしても美味しい!)



<材料> (1人前)

マルボシ中華そば 1束
干し桜エビ 5g
長ネギ 1/2本
ガラスープ(顆粒) 小さじ1
塩 少々
胡麻油 少々
サラダ油 大さじ1

<作り方>

- (1)中華そばを硬めにゆでて流水にさらし、水を良く切っておく。
- (2)フライパンにサラダ油をひき、干し桜エビを色が変わるまで炒める。炒めた桜エビは取りだして皿にとっておく。
- (3)フライパンでネギを炒め、香りがでてきたら加えて炒める。
- (4)全体に水気が無くなったらごま油を廻し入れ、香りが出たら出来上がり。
- (5)皿に盛りつけ、冷めないうちにお召し上がりください。

(7) なすと豚肉のつけめん

レシピ作成：斎藤恵さん

茄子と豚肉の和風つけ麺です。ゴマ油の香りが効いて、冷たくさらした中華そばとの相性抜群です。マイルドな味付けなので、どなたにもお薦めです。



<材料>

マルボシ中華そば
なす
豚細切れ
だし汁
めんつゆ
塩
長ネギ
サラダ油
ゴマ油

<作り方>

- (1)なすをゴマ油、サラダ油で少々炒める。
- (2)岩塩で濃めに味を整え、井に入れる。
- (3)茹でた中華そばを水でさらして皿に盛り、トッピングのをせてできあがり。

 **星野物産株式会社**

〒376-0193 群馬県みどり市大間々町大間々 2,458-2
TEL 0277-73-3333 FAX 0277-73-5233