

# RECIPE COLLECTION of MINERALS

## 「希望の命水」レシピ集 [40]



### 純生 本格讃岐うどん 「さぬきうどん一番」

特長

- ①「土産うどん味コンクール」で優勝
- ②「希望の命水」使用で更にもちもち、しこして美味しく健康!
- ③「希望の命水入りうどん」は、従来のものより茹で時間が短くて済みます。



## しいたけのうどん de パスタ

スパゲッティをうどんにかえて和風スパ?!  
うどんと一緒に具をゆでるので簡単に作れます。

### 材料 (2人分)

- ※うどん (半生) : 300g (1袋)
- ・しいたけ : 5~6枚 (120g)
- ・油揚げ : 1枚
- ・ねぎ : 1本
- ・大葉 (青じそ) : 5~6枚
- ※大葉は必ず「希望の命水」で農薬取りを!
- ・にんにく : 1かけ
- ・赤唐辛子 : 1本
- ・すりごま (白) : 大さじ3
- ・オリーブ油 : 大さじ3
- ・しょうゆ※ : 小さじ1

※今回は「さぬきうどん一番」に入っている「つゆ」1袋を使用しました。

具材のうどんは「希望の命水」入りの「さぬきうどん一番 (香西麺業)」で料理しています。

### 仕上げに

- ※「希望の命水」: 30cc (10倍濃縮液: 3cc)

### 作り方

- ①にんにくは包丁の腹でつぶす。赤唐辛子は種を取りちぎる。しいたけは軸を取り薄切り、油揚げは湯抜きをした後、短冊切り、ネギは5mm巾の斜め薄切り、青じそはせん切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、うどんを入れて、8分ほど茹でる。(袋の表示時間より短くゆでる)
- ③フライパンにオリーブ油大さじ3、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。
- ④香りがでてきたら、茹で汁大さじ2を加える。
- ⑤うどんが茹で上がる2分前にしいたけと油揚げを入れ、30秒前にねぎを入れ、一緒にゆでる。
- ⑥茹で上がったうどんと具材をざるにあげ湯を切る。③のフライパンに加え、しょうゆを加え、すりごまをふり入れうどんにかからめる。
- ⑦仕上げに、せん切りにした大葉と「希望の命水」をふりかけて完成。



今回をもちましてミネラルレシピ集を終了させていただきます。ご愛読ありがとうございました。



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野 3-8-13 MSRビル 7F  
電話: 03-3364-7401 FAX: 03-3364-7407  
<http://j-smc.co.jp>

バックナンバーをご希望の方は、追加商品注文時にお申し出ただけましたら無料で同梱させていただきます。  
レシピ集は第1号より左記のホームページでご覧になれます。