

～ 真夏を乗り切る！ ～

とうふ麺 1weekアレンジ

連日の猛暑で、食欲だけでなく、ご飯をつくる気力もダウン！
このままじゃ、夏バテ直線のピンチ！

こんな時にはやっぱりつると冷たい麺の出番♪

すぐ簡単に冷たく美味しい麺料理がいただける相模屋のとうふ麺なら、
トッピングのアレンジで飽きずに毎日楽しめちゃいます。

火を使わずに簡単にできるトッピングアレンジを、1週間分ご紹介！
目先を変えて飽きずにいただけるので、気分に合わせてお試しください。

月

週の初めは、
ねばねばパワーで元気にスタート！

とうふそうめん：サラダチキンとオクラの塩昆布あえ



週の初めは美味しく栄養も
しっかり摂って、1週間を元気
にスタートしたい！

だから今日は、とうふ麺×サラ
ダチキンの良質なたんぱく質コ
ンビに、オクラと昆布のネバネ
バパワーでいっちゃおう！

オクラは電子レンジで加熱すれば、火を使わずにあつという
間にできちゃう。帰りが遅くなくてもOKな簡単アレンジです。

材料はこれだけ！

- ・たんぱく質のとれる とうふそうめん【めんつゆ】
- ・サラダチキン
- ・オクラ
- ・塩昆布
- ・ごま油



つくり方は[こちらから](#)

火

お惣菜にプラス一品！
軽めのヘルシートッピング

豆苗とカニカマのナムル風のせ冷麺

帰りが遅くなった日は、お惣菜
を買って帰ってもOK！ 主食を
ヘルシーなとうふ麺にすれば、
罪悪感もゼロ♪ トッピングも
レンチンした豆苗とカニカマだ
から、野菜メインでヘルシー。
食欲そそるナムル風の味付け
で、豆苗を使いやすい量でつくるから、ちょっと多めに出来
た分はおつまみにして楽しんじゃいます！



材料はこれだけ！

- ・とうふ麺：冷麺
- ・豆苗
- ・カニカマ
- ・鶏ガラスープの素
- ・ごま油
- ・いりごま

つくり方は[こちらから](#)



水

ウィークデーの折り返しに元気をチャージ！

豚肉とナスのすだち冷麺



今週もあと2日頑張れば、お休み！
もうひと踏ん張りするため、おいしくて
心と体にパワーチャージできるトッピン
グは…夏にぴったりのパワー食材「豚
肉」と旬のナス！

すだち冷麺の爽やかな味わいに、豚
肉とトロトロになったナスが合う～
レンチン調理でできる簡単らくちんア
レンジです。

材料はこれだけ！

- ・とうふ冷麺：すだち
- ・豚肉
- ・ナス（小）
- ・大根おろし
- ・ぼん酢
- ・麺つゆ
- ・万能ねぎ

つくり方は[こちらから](#)



木 猛暑の中を歩き回った日には
ひんやり甘じょっぱい味で体に優しくクールダウン

とうふそうめん：なめたけと黄身おろし



一日中外出の日は、さすがに暑さにやられた感じ。だから、夕飯は火を使わずに、冷たいメニュー一択です！胃腸にやさしい大根おろしに甘じょっぱいなめたけをのせ、まとめてレンチンして冷蔵していたオクラをのせるだけ。最後に卵黄をのせると濃厚な味わいと見た目でも気分も上がるかな。冷たいとうふ麺と甘じょっぱい味が体にしみる一品です。

材料はこれだけ！

- たんぱく質のとれる とうふそうめん【めんつゆ】
- 大根おろし
- なめたけ
- 卵黄オクラ



作り方は[こちらから](#)

土 猛烈な暑さで外出自主規制！
家にあるもので、王道・和風のトッピング

さっぱり仕立ての 甘ぎつね風とうふそうめん



昨日はちょっと飲みすぎちゃったかも…の土曜のお昼。買い物も行きたくないし、家にあるものでパパッとできるトッピングは…夏の冷蔵庫の常連・きゅうりとみょうがに、おだしがしみたきざみあげを組み合わせちゃおう。きざみあげの甘辛味とサクッと食感がいい感じ◎。きゅうりとみょうがの風味でさっぱりいただけ、夏のお昼にぴったりです。

材料はこれだけ！

- たんぱく質のとれる とうふそうめん【めんつゆ】
- おだしがしみたきざみあげ
- カニカマ
- きゅうり
- みょうが



作り方は[こちらから](#)

金

おうち飲みのめに！
軽めにさっぱり爽やかトッピング

焼エリンギとはんぺんのせ すだちとうふ冷麺



1週間お疲れ様！で今日はゆっくりおうち飲み。めには罪悪感なくいただけとうふ麺から、さっぱりおいしいすだち冷麺をチョイス。すだちと好相性のエリンギとはんぺんをトースターで焼いてトッピングすれば、それぞれの食感が楽しく癒される～。はんぺんは全部トッピングせずに、おつまみとしてもいただきます！

材料はこれだけ！

- とうふ冷麺：すだち
- はんぺん（小）
- エリンギ
- きゅうり



作り方は[こちらから](#)

日

夏野菜の王道「トマト」で2度おいしい！
お昼と夜それぞれで活躍できるトッピング！

トマトとツナのナムル風のせ冷麺



夏の休日ランチには旬のトマトを使った冷たい麺がピッタリ。トマトの酸味で食欲も進み、ビタミンカラーで見た目からも元気になりそう！ツナと一緒にナムル風の味付けにすると、冷麺

スープと相性抜群の味わいに。さっぱりした口当たりながら、旨みたっぷり、とうふ麺のおいしさ爆上がり！ツナ缶を使い切りたいから、トッピングには多い量ができるけど、余った分は、夜に「冷奴」のトッピングで楽しんじゃおう！

材料はこれだけ！

- とうふ麺：冷麺
- ツナ缶
- トマト
- 貝割れ菜
- 鶏ガラスープの素
- ごま油
- いりごま



作り方は[こちらから](#)