

YUWAERU RECIPE

玄米めんて『大葉明太パスタ』



おススメは、
もちもち玄米めんプレーン



■材料(1食分)

もちもち玄米めん 1袋

明太子(和える用/トッピング用) 1/2本(約30g) / めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
バター 8g / オリーブオイル 小さじ1 / トッピング:大葉、きざみのり お好み

つくり方

- 01 | 明太子は切り込みを入れて、中身を取り出す。
2/3を和える用、1/3をトッピング用に分けておく。
- 02 | 大葉をせん切りにする。
- 03 | 沸騰したお湯に玄米めんを入れて60~90秒茹で、お湯を切る。
- 04 | 茹でた玄米めんをボウルへ入れ、オリーブオイルを加えて和える。
- 05 | 04にめんつゆ、バター、明太子(和える用)を加えて混ぜ合わせる。
- 06 | 器に玄米めんを盛り、明太子(トッピング用)、大葉、きざみのりをのせて完成。

その他のレシピは
YouTubeにて配信中!



Y U W A E R U

YUWAERU RECIPE

旨辛!玄米めん黒米で『ビビン麺』



おススメは、
もちもち玄米めん黒米



■材料(1食分)

もちもち玄米めん 1袋

コチュジャン 大さじ1 / 玄米甘酒 大さじ1/2 / しょうゆ 小さじ2 / 酢 小さじ2
ごま油 小さじ1 / トッピング:キムチ、ゆで卵、きゅうり、糸唐辛子、いりごま お好み

つくり方

- 01 | ボウルにコチュジャン、玄米甘酒、しょうゆ、酢、ごま油を入れ、
混ぜ合わせておく。
- 02 | 沸騰したお湯に玄米めんを入れて60~90秒茹でる。
茹で上がったら流水でしめ、しっかりと水を切る。
- 03 | 01に02を入れ、しっかりと混ぜる。
- 04 | 器に玄米めんを盛り、お好みのトッピングをのせて完成。

その他のレシピは
YouTubeにて配信中!



Y U W A E R U