

新宿区では食育の推進を目的として中学生を対象にメニューコンクールを実施しています。令和7年度のテーマは「エネルギー代謝をサポート!ビタミン B₁・B₂ がとれるメニュー」でした。

枝豆とあさりの冷製ホタージュうめん

材 料 【材料：4人分】

- | | |
|----------------|----------------|
| ・あさり（殻付き）…300g | ・白ワイン…100ml |
| ・玉ねぎ…1/2個 | ・牛乳…300ml |
| ・油…小さじ1 | ・水…200ml |
| ・お湯…約1L | ・塩…小さじ2/3～1 |
| ・塩…小さじ1 | ・そうめん（乾麺）…300g |
| ・枝豆（さや付き）…350g | ・パセリ…適宜 |

作り方

- 1 あさりは砂抜きしておく。
- 2 フライパンに油をひき、みじん切りした玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- 3 沸騰したお湯に塩を入れて枝豆を茹で、さやと薄皮をむく。盛り付け用の枝豆を別に取っておく。
- 4 鍋に①と白ワインを入れ、貝が開くまで酒蒸しにする。開いたあさりと、残った汁を分けておく。
- 5 ②、③、④の汁、牛乳、水をミキサーに入れて、なめらかなペースト状にする。塩で味付けをしたら冷蔵庫で冷やす。
- 6 そうめんを茹でて、水でしめる。
- 7 水気を切った⑥を盛り付け、⑤をかける。
- 8 ⑦に③の盛り付け用の枝豆、④のあさりをのせて、パセリを散らす。

