



## もろこしスープのアレンジ素麺

〈材料〉\* マミー・マートプライベートブランド商品

### ◆もろこしスープのアレンジ素麺 (2人分)

島原手延べ素麺*	3~4束
市販のコーンスープ	200cc
ぼん酢	大さじ2
ハム	2枚
お好みの野菜(オクラなど)	適量
コーン缶詰	1/2

### ◆下準備

コーンスープとぼん酢を合わせておく。ハムやお好みの野菜をクッキー型で抜く。オクラは塩を振ってまな板の上で軽く転がし、水洗いして薄い輪切りにする。



## Recipe

### ① 素麺を結ぶ

素麺の束の端1cmのところをたこ糸で結び、沸騰した湯にそっと入れる。



### ② 素麺を茹でる

結び目の下を軽くほぐしながら茹でる。



### ③ 流水で洗う

ざるに上げ、流水で流れを整えるように洗う。



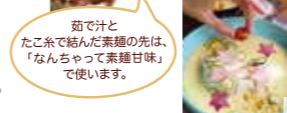
### ④ 結び目を切る

たこ糸の結び目の下から水を切って器に盛り、キッチンバサミで結び目の1cm下でカットする。



### ⑤ スープとからめて具を乗せる

スープを素麺を囲むように回しかける。ハムや野菜を乗せ、氷を散らす。



## あまった素麺でかた焼きそば!

〈材料〉\* マミー・マートプライベートブランド商品

茹でてあまった素麺	お好みの具(野菜やカマボコ、エビなど)	適量
鶏ガラスープ*	水	150cc に対して小さじ1
水溶き片栗粉	水、片栗粉とも	大さじ1

### ① 素麺を揚げる

フライパンに1cmの高さに油を敷く。茹でた素麺を180°Cに熱した油に落とし、丸く整える。途中ひっくり返して、きつね色になったら引き上げる。



### ② あんかけ野菜を作る

お好みの具をごま油で炒め、油が回ったところに水と鶏ガラスープを加える。野菜に火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れ、沸騰させてとろみをつける。



# 簡単 目にもおいしい 旬ごはん

## 夏ランチに! もろこしスープのアレンジ素麺

毎日の昼食に頭を悩ます早帰りや夏休み。そんな時こそ、親子でクッキングを楽しむチャンス♪ 夏にピッタリのアレンジ麺やスイーツと一緒に作ってみてくださいね!

## あわせてCooking!

### 素麺の結び目がスイーツに! なんちゃって素麺甘味

〈材料〉\* マミー・マートプライベートブランド商品

茹でた素麺の結び目  
きなこ、黒蜜、タピオカ(お好みで)

① 素麺から結び目のたこ糸を切らずに、取り置いた茹で汁に戻して5分置く。結び目の部分は火が通りにくいので、箸などを刺し、中心部まで火が通っているか確認する。



② タコ糸を切って、器に盛り、きな粉と黒蜜をかける。お好みでブラックタピオカを入れれば旬スイーツに。



## mami+ プライベートブランド

島原手延べ素麺 300g (50g×6束) 198円+税	化学調味料無添加 鶏ガラスープ 100g 238円+税	北海道丸大豆 きな粉 150g 150円+税
------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------



今回のレシピはいかがでしたか? 親子で一緒に作って食べるランチはおいしさ倍増。ぜひ試してみてくださいね!

### 岩崎 愛さん

江戸の茶懐石「近茶流」に習い、自身がアレンジしたおもてなし料理とともに、毎月テーマを変えたワークショップを開催するサロン「おうちイベント」を自宅で主宰。見た目豪華、でも簡単♪が得意技。中学生と小学生男女2人のママでもある。

Enjoy Life! マミー・マート  
マミー・マートでは毎日の食生活を通して、健康的で充実した人生を送って頂きたい。地域の皆様とのつながりの場となり、地域を明るくしていきたい、と考え、様々な「エンジョイライフ」の活動を行っています。

材料協賛: マミー・マート

## 英語を「話せる、聞ける、読める、書ける」子どもに! 英語幼稚園 Blue Dolphins

### 2020年度 英語幼稚園生募集開始

幼稚園クラス予約された方は、準備クラス(年少前)への入会特典付き!

ブルードルフィンズでは、2020年度の英語幼稚園生を募集します。幼稚園の3年間、外国人講師から学ぶ英語環境にて、自然と英語コミュニケーション能力を身に付けます。



日本にいながらバイリンガルに!

1人でも多くの子ども達が英語を楽しく「話せる、聞ける、読める、書ける」ように指導しているスクールです。

### 2020年度 2歳クラスの予約受付中!

#### コース概要

1. プリ英語幼稚園コース (2歳) 10:00~14:00 (火~金で週2回から)
2. 英語幼稚園コース (年少から年長) 9:30~14:00 (浦和は 9:45~14:15)
3. アフター幼稚園コース 15:30~17:30
4. 平日幼稚園生・小学生コース 16:20~18:20 (浦和は 16:00~18:00)
5. 土曜コース (年中から小学生) 10:00~13:00 14:00~17:00

#### バイリンガルセミナー開催!

7/21(日) 浦和校 7/28(日) 大宮校  
【時間】11:00~12:00  
【内容】英語も話せる子どもの育成について  
【講師】BD代表 石川雅久  
【ご予約】ishikawabd@gmail.com



英語幼稚園の1日をご紹介します! 詳細はこちら! スマイルママコミュニティ

#### 【大宮校】

TEL 048-662-2810

さいたま市北区東大成町 1-624-1  
ベルテ大宮1階  
bluedolphins07@gmail.com

#### 【浦和校】

TEL 048-833-1149

さいたま市浦和区高砂 1-2-1  
エイベックスタワー中央館 209  
bluedolphins06@gmail.com

http://www.blue-dolphins.net/

### 先輩ママFPによる いつまでいくら必要?

## 教育費の実態セミナー

心配な教育資金。まずはセミナーでお金の勉強!

9/12 (木) 参加無料 10:00~11:30  
カルタスホール 北浦和駅東口徒歩1分



米ドルの方がお金貯められるの? 大学入試が変わると教育費も変わるの? どうやって貯めたいの? 昔とは違う「今」の教育費とは? 教育費「1000万」は本当か? どう貯める!? 必ず実践したい教育費の準備

お申込はこちら スマイルママコム 教育資金の実態  
スマイルママコム事務局  
〈セミナー運営〉株式会社日税サービスマネジメント  
〈担当〉宮崎・石井 03-5353-2111

## Kids Dream Project 親だから、子どもの夢を応援したい。こども未来カレッジ

「子どもの可能性を引き出したい」とお考えのパパとママに、子育てにおける注目トピックを伝えます。大切な子どもの未来を考えるための楽しい学びの場です。お気軽にご参加ください。

主催 KIDS DREAM PROJECT  
【ピースなじかん×スマイルママコム×ホワイト歯科クリニック】  
日時 8月7日(水) 10:30-12:00 定員 先着30名様 参加無料  
会場 総合住宅展示場 大宮北ハウジングステージ インフォメーションセンター内

### 講座 \ 歯並びは予防出来る時代!/? / 目からウロコの歯並びに関するお話 & お口の運動会を開催!

親子で参加可能! 10:30~ (おとな)歯並びに関するお話 (子ども)お口の準備運動  
11:00~ 親子でチャレンジ! 「お口の運動会」(=くちビルデンの「お口の運動会」)  
※競技は年少のお子さんから参加できます。 ※くちビルデンとは、団体名「グッドネイバースカンパニー」が考案した口腔機能に特化した新感覚スポーツです。子どもからお年寄りまで多世代で楽しみながら口腔機能が鍛えられます。

応募方法  
スマイルママコムのHP又は右記コードからアクセス。「こども未来カレッジ」のお申込フォームより簡単なアンケートにお答えの上、ご応募ください。

アクセス  
スマイルママコム 検索  
http://smilemamacom.jp/  
※定員になり次第、応募は締め切りとさせていただきます。  
※個人情報取り扱いについて:お申し込みに際してはお預かりした個人情報、応募受付および本催事の運営に利用します。ご本人の許可なしに他の目的には利用しません。