

きしめん

夏

ヒンヤリ冷や汁風きしめん

- きしめんは、ツルっとのどごし抜群でモチモチの食感。
- 冷たい味噌汁のコクと、ツルツルのきしめんがほどよくからみます！
- 食欲のない時でも食べやすく、栄養価も高いので夏にオススメ。

宮崎の郷土料理”冷や汁”をアレンジしたお手軽レシピ



▼使用商品▼
きしめん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 416kcal

材料名	分量	カロリー
きしめん(麺のみ) 2食	360g	720
合わせ味噌 大2	36g	70
水	200ml	-
鯛だし 大1	15ml	10
きゅうり 1/2本	50g	7
青じそ 4枚	2g	1
炒りゴマ 小1	3g	16
みょうが 3~4個	56g	8
※お好みできざみ海苔	適量	-

▼作り方▼

参考調理時間 10分

①	合わせ味噌と鯛だしを分量の水でとき、冷蔵庫で冷しておく。
②	きゅうりは薄くスライスし、青じそは短めの千切り、みょうがは小口切りにしておく。
③	ふっとうしたお湯で麺を 1分半程 ゆで、湯切りしてよく水で洗い、水気をきって器に盛り付ける。
④	冷蔵庫から味噌汁を出し、②の具とゴマを加えてよくまぜ、器に盛り付けて出来上がり。
	※味噌汁に氷を浮かべると一層美味しくなります。