

きしめん

夏

ヒンヤリ素麺風きしめん

- きしめんは、ツルっとのどごしがよくモチモチ食感のきしめん（平麺）。
- シンプルに氷水で冷やして食べると、麺そのものの美味しさが際立ちます。
- 器をガラスやたらい等で演出すると、見た目も涼しく真夏の食欲増進レシピに。

ひんやり素麺風♪シンプルに食べると麺の美味しさが際立つ！



▼使用商品▼
きしめん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 420kcal

材料名	分量	カロリー
きしめん(2食)	490g	756
大根 5cm	225g	40
青じそ 4枚	2g	1
ノンオイルツナ缶 1缶	60g	42

▼作り方▼

参考調理時間 10分

①	大根は皮をむいておろし、水気をきっておく。
②	青じそは洗って細めの千切りにしておく。
③	ノンオイルツナ缶は水気をきって、大根おろし・青じそと一緒に皿に盛り付ける。
④	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、氷水をはった器に盛り付ける。
⑤	小鉢につゆを入れ、麺と具を入れていただきます。