

きしめん

夏

トムヤムスープでツルツル麺

- きしめんは、のどごしがよくもちりとした食感が特長。
- トムヤムクンスープにのどごしの良いツルツルしたきしめんがよくあいます。
- 後から来るピリッとした辛みが食欲を増し、夏にピッタリな冷たいスープのアジアンレシピ。

ツルツルのきしめんがよくあう！市販のスープを使って簡単トムヤムクン麺



▼使用商品▼
きしめん

▼材料▼ (2人分) 1食あたり 510kcal

材料名	分量	カロリー
きしめん(麺のみ) 2食	360 g	720
トムヤムスープ(市販)	600ml	200
ゆでえび 10尾	100 g	95
マッシュルーム(水煮缶小)	85 g	5
パクチー	お好みで	—

▼作り方▼ 参考調理時間 15分

①	生エビの場合はゆでて冷しておく。
②	パクチーは洗って食べやすい大きさに切っておく。
③	たっぷりのお湯で麺を約 1分半程 ゆで、湯切りして水でよく洗い水気をきっておく。
④	市販のトムヤムスープ(希釈の場合は冷たい水で)を各300ml程度器に入れ、麺を盛り付け、エビ、マッシュルーム、パクチーをのせて出来上がり。