

ラーメン 夏

鶏ハム冷しラーメン

- ラーメンは“かんすい不使用”、独特のもっちり食感がクセになる美味しさ。
- チキンの旨味の効いたしょうゆ味のあっさりスープに、シンプルなラーメンの具。
- コストパフォーマンスの高い鶏むね肉でお手軽につくる鶏ハムは、しっとり柔らか。
- 彩りのよい野菜や卵をそえれば、食欲の落ちる季節でもつるっとサッパリ！

お手頃コストの鶏ハムで見た目も豪華なヒンヤリしょうゆラーメン



▼使用商品▼
冷しラーメン

▼材料▼ (2人分) 1食あたり 461kcal

材料名	分量	カロリー
冷しラーメン(2食)	380g	381
水	500ml	-
ほうれん草	1/3把	12
卵	1個	77
▼鶏ハム		
鶏むね肉 1枚	230g	440
塩 小1	6g	0
さとう 小1	3g	12
粗挽きコショウ	適量	-
※鶏ハムは前日から作ります		
※調理時間に鶏ハムをねかす時間は含みません		

▼作り方▼ 参考調理時間 20分

①	鶏肉に塩・さとうを入れてもみ込み、ラップをして冷蔵庫で一晩ねかしておく。
②	①の肉の表面全体にコショウをまぶし、ラップで丸く形を整えてキャンディー状に包む。
③	沸騰したお湯にラップごと入れて 5分 ゆで、火を止めフタをして冷めるまで放置する。
④	ほうれん草、卵はゆでて食べやすい大きさに切り、鶏ハムも薄く切っておく。
⑤	ふっとうしたお湯で麺を 50秒程 ゆで、湯切りして水で洗った後に水気を切って器に盛り付ける。
⑥	分量の水で希釈したスープを注ぎ、具をのせて出来上がり。
	※暑い時期はスープを少し濃いめにして、氷をうかべて食べると抜群です。