

ラーメン

夏

# エビとアボカドのジュレラーメン

- 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。
- 添付のスープをゼラチンで固めておしゃれなジュレ状のスープ。
- 冷たいジュレラーメンに海老とアボカドときゅうりの具が相性抜群。

## ラーメンスープをジュレにして！見た目も涼しげ冷しラーメン



▼使用商品▼  
冷しラーメン

### ▼材料▼ (2人分)

1食あたり 483.5kcal

### ▼作り方▼

参考調理時間 60分

材料名	分量	カロリー
冷しラーメン(2食)	380g	762
水	500ml	—
粉末ゼライス 3袋	15g	54
ゆで海老 4尾	48g	44
きゅうり 1/2本	50g	7
アボカド 1/2個	85g	60
サラダ油 小1	4.3g	40
※マヨネーズ	お好みで	

①	粉末ゼライスは水(記載外)でふやかし、レンジで温めて溶かす。
②	分量の水とスープにゼライスを入れてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。
③	ゆで海老・きゅうり・アボカドは全て1cm程度のサイコロ切りにしておく。
④	スープのゼリーが固まったら、フォーク等を使ってほぐしてジュレをつくっておく。
⑤	ふっとうしたお湯で麺を <b>50秒程</b> ゆで、湯切りして水で洗い水気をきって麺どおしがつかないようにサラダ油でコーティングする。
⑥	器に麺をもりつけ、3の具と4のジュレをのせて出来上がり。