

ラーメン

夏

カニとアボカドのさっぱり冷し中華

- 冷し中華は、極細でコリコリした食感の麺と酸味効いたさっぱりスープが絶妙！
- カニとアボカドを使った、ちょっと贅沢な冷やし中華です。
- サラダ感覚で食べれる、冷やし中華です。

極細の麺の食感が、酸味の効いたさっぱりスープにぴったり！



▼使用商品▼
冷やし中華麺

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 638.5kcal

▼作り方▼

参考調理時間 20分

材料名	分量	カロリー
冷し中華麺 2食分	150g	678
カニ缶(ほぐし身) 小1缶	80g	41
マヨネーズ 大2	28g	196
玉ねぎ 1/2個	100g	38
アボカド 小1個	170g	188
アスパラガス 細4本	52g	8
ミニトマト 4個	40g	12

①	玉ねぎはスライスし、よく水にさらしてから、水気をきっておく。
②	アボカドは皮をむき、食べやすい大きさにそぎ切りする。
③	アスパラは塩ゆでし、粗熱をとって4cmくらいに切る。
④	カニ缶をほぐし、マヨネーズと和えておく。
⑤	トマトは洗って2つに切る。
⑥	沸騰したたっぷりのお湯で冷やし中華麺を 50秒 茹で冷水でよく洗い水気を切って、器に盛り付ける。
⑦	麺の上に、玉ねぎ・アボカド・アスパラ・トマトを盛り付け、冷し中華スープをかけた後カニを飾り出来上がり。