

ラーメン

夏

ヒンヤリ冷たいガスパチョ麺

- 冷し中華は、極細でコリコリした食感の麺！
- さっぱり酸味の効いた冷し中華スープが、完熟トマトにぴったりマッチ！
- 栄養たっぷりでカロリー控えめ。女性に嬉しいレシピです♪

酸味の効いたスープでたっぷり野菜を簡単に！



▼使用商品▼
冷やし中華麺

▼材料▼ (2人分) 1食あたり 468.2kcal

▼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	400g	794
完熟トマト 2個	400g	76
セロリ 1/2本	45g	7
玉ねぎ 1/2個	100g	38
大葉 2枚	1g	0.4
はちみつ 小1	7g	21

①	トマト・セロリ・玉ねぎはざく切りにして、ミキサーに入れ、なめらかになるまでかくはんする。
②	冷し中華スープとはちみつを加え、もう1度かくはんする。
③	沸騰したたっぷりのお湯で冷し中華麺を 50秒 茹で、冷水でよく洗い水気を切る。
④	器に②のスープを注ぎ、麺を盛り付けて氷を浮かべる。
⑤	お好みで、ホットペッパーソースで出来上がり。