

ラーメン

夏

冷やし担々麺

- ラーメンは、ほどよいコシとツルツル食感で冷たく食べても美味しい麺です。
- ゴマの香りがひきたつ担々麺スープを冷たくアレンジしてみました。

担々麺は冷たくアレンジしても美味しい♪

▼使用商品▼
ラーメン

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 730kcal

▼作り方▼

参考調理時間 20分

材料名	分量	カロリー
ラーメン 2食分	420 g	1,166
水 1カップ	200ml	-
豚ひき肉	50 g	221
ニラ 1/4束	25g	5
にんにく 1かけ	10 g	13
下味 塩・こしょう	適量	-
すりごま 小1	2.4 g	14
油 小1	4.3 g	40
水菜 1/2束	10 g	2
※くるみorカシューナッツ	適量	-

①	ニラは5mm程度のみじん切、水菜は洗って3cm程度の食べやすい大きさに切る。
②	フライパンで油を熱し、つぶしたにんにくを弱火で炒め、香りが出たらひき肉・ニラを加え、火が通るまで炒め、軽く塩・こしょうを振る。
③	担々麺スープを少しのお湯で溶き、②の具材・ごまを加え混ぜあわせ、水1カップを加え冷ます。
④	たっぷりの湯で麺を 50秒 ゆで、水で洗った後に水気をよくきる。
⑤	器に麺を盛り付け④のスープをかけて、水菜を飾ったら出来上がり。
※	くるみかカシューナッツをみじん切りにしてのせると、さらにコクがでて美味しく！