

ラーメン

夏

冷やし にらーめん

- 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。
- しょうゆスープを冷たい水で割るだけで、さっぱり美味しく頂けます。
- ヒンヤリ、とろーりニラとひき肉のあんかけスープが絶品です！

ヒンヤリとろーりのあんかけしょうゆスープが絶品



▼使用商品▼
ラーメン

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 522.3kcal

▼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)	370 g	782
ニラ 1/2束	48 g	10
豚ひき肉	50 g	110.5
にんにく 1かけ	6 g	8
しょうが 1かけ	24 g	7
ごま油 大1	12 g	111
鶏ガラスープ	3 g	6
水 150ml	-	-
水とき片栗粉 小1	3 g	10

①	スープを分量の水で溶き、冷蔵庫で冷しておく。
②	にんにく、しょうがはみじん切りにする。ニラは5cm幅に切っておく。
③	フライパンでごま油を熱し、にんにく・しょうがを弱火で炒め、香りが出てきたらひき肉を加えて炒める。
④	さらにニラを加え、しんなりしてきたら、水と鶏がらスープを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけておく。
⑤	沸騰したお湯でラーメンを約50秒ゆで、湯切りした後に水でよく洗って水をきる。
⑥	器に麺を盛り付け、冷しておいたスープをかけ、ひき肉・ニラの具をのせて出来上がり。