

ラーメン

夏

夜食にさっぱり冷たいラーメン

- ラーメンは、コシとツルツルの食感で冷たく食べても美味しい！
- 1食を2人分に分けて、さっぱりした具材をのせお夜食にもぴったりのレシピです。

コシの強い「きねうち麺」は冷たくアレンジしてもモチモチ♪



▼使用商品▼
ラーメン

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 290kcal

▼作り方▼

参考調理時間 15分

材料名	分量	カロリー
ラーメン1食	150g + 37ml	391
お湯 1カップ	200ml	-
油揚げ 1枚	30g	116
生しいたけ 1個	21g	4
えのき 1/2袋	50g	11
下味用しょうゆ	少々	
(A)白ごま 大1	6g	41
(A)酢 大1	15g	4
(A)しょうゆ 大1	18g	13
(A)だし汁	少々	

①	えのきは根元を切ってほぐし、ざるにひろげ、塩（分量外）をふってから熱湯をかけた後、水気をきっておく。
②	油揚げは3方を切り広げ、生しいたけは根元を切り、トースターで軽く焼いた後、5mm程の千切りにし下味のしょうゆと混ぜておく。
③	Aの材料をよく混ぜ、①～②の具材を漬け込んでおく。
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	麺の上に具材を飾り、1カップのお湯で溶いたしょうゆスープを上からかけて出来上がり。