

ラーメン

夏

## 七夕を彩る！キラキラジュレの冷し中華

- 冷し中華麺は、極細でコリコリした食感の麺が絶妙！
- さっぱりとした、冷し中華スープを固めるだけの簡単レシピ！
- 七夕をイメージした可愛いレシピで、お子様にも喜ばれる一品です！

## 涼しげなジュレスープでいつものとは違う冷し中華レシピ



▼使用商品▼  
冷し中華麺

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 482.5kcal

▼作り方▼

参考調理時間 15分

材料名	分量	カロリー
冷し中華麺(2食スプ°付)	400 g	794
オクラ 2本	20 g	7
ミニトマト 5~6個	90 g	24
スライスチーズ 2枚	36 g	122
<b>ジュレ用</b>		
水	100ml	-
粉ゼラチン 1袋	5 g	18

①	粉ゼラチンを大さじ1のお湯でふやかし、電子レンジで20秒程度温め溶かす。
②	冷やし中華スープ2袋を分量の水で割り、1のゼラチンを溶かしてか、冷蔵庫で冷しておく。
③	オクラは塩もみしてさっとゆでスライスし、ミニトマトは半分にとっておき、スライスチーズは星形などで型抜きする。
④	沸騰したお湯で麺を約50秒程ゆで、水でよく洗い水気を切って器に盛り付ける。
⑤	ゼリー状に固めた2をフォークで崩し、麺の上に天の川イメージで盛り付ける。
⑥	用意した具を、星のようにちりばめて飾り出来上がり。麺とジュレをからめていただきます。