

ラーメン

夏

フローズン冷し中華

- 冷し中華は、極細でコリコリした食感の麺と酸味効いたさっぱりスープが絶妙！
- スープを氷らせてシャーベット状にした、ひんやり夏アレンジの冷やし中華です。
- 具材はお好みのもので簡単に、彩りよく飾り付けていただけます。

シャリシャリ氷させたスープでヒンヤリ♪シンプルな冷し中華



▼使用商品▼
冷し中華麺

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 469kcal

▼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)	400g	794
水(スープ希釈用)	50ml	—
カニかまぼこ 10本	90g	80
きゅうり 1本	100g	14
コーン缶詰	60g	50

①	冷やし中華のスープは分量の水を加え、冷凍庫で凍らせておく。
②	きゅうりは10cmの長さで縦半分にして、薄くスライスしておく。
③	かにかまぼこは食べやすいように割しておく。
④	氷ったスープは食べる1時間ぐらい前に冷凍庫から出し、スプーンで砕いておく。
⑤	ふっとうしたお湯で冷やし中華麺を 50秒 茹で、冷水でよく洗い水気を切って、器に盛り付ける。
⑥	麺の上に具をのせて、シャーベット状のスープをかけて出来上がり。