

ラーメン 夏

# 簡単カフェ風☆ ～ヘルシー女子のさっぱり辛麺～

- 冷麺は、極細でコリコリした食感の麺と辛すぎず旨味が強いスープが絶妙！
- 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きます。

**コスパ抜群の鶏ハムと彩り豊かな野菜を添えたヘルシーで見た目も高まる夏の女子飯レシピ**



▼使用商品▼  
冷麺

▼材料▼ (2人分) 1食あたり 502kcal

▼作り方▼ 参考調理時間 15分

材料名	分量	カロリー
冷麺2食)	370 g	790
鶏ハム	100 g	180
水菜	10 g	2
カラフルミニトマト (赤・オレンジ)	90 g	26
パプリカ	22 g	6

①	鶏ハム、ミニトマト、水菜は食べやすい大きさに切っておく。
②	パプリカ (1) 細切りにし、ラップに包む。 (2) 500Wのレンジで1分半温める。 (3) ラップをとり、粗熱をとっておく。
③	下準備が完了したら、大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かす。沸騰したら麺を入れて軽くほぐし、50秒ほど茹でる。湯切りして冷水でしっかりと洗う。
④	スープが薄まらないようによく水を切った麺を皿に入れ、付属のスープとあえる。
⑤	具材を盛り付け、麺と絡めながらお召し上がりください。
※	具材を多くのせる場合は上からマヨネーズをかけるのがおすすめです！