

食材2つだけ!

さば缶

×

きゅうり



調理時間

10分

さば缶を使って冷や汁を簡単に

冷や汁ラーメン

材料 (2人分)

生中華麺 …………… 2玉

さばの味噌煮缶 … 1缶(200g)

きゅうり …………… 1本

○味噌 …………… 大さじ1～

(味をみて調節)

○和風だしの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

○しょうがのすりおろし

…………… 小さじ1/2

塩 …………… 少々

1 中華麺を茹でる

きゅうりはスライサーか包丁で薄く輪切りにし、塩をふる。5分置いたら塩もみをして水気をしっかり絞る。鍋にたっぷりの湯を沸かし、中華麺を規定時間より1分長く茹でる。茹で上がったら冷水で冷やし、水気をしっかり切る。

2 仕上げ

ボウルに○を入れよく混ぜ、さば缶の煮汁と冷水400mlを混ぜ、スープを作る。器に1の麺ときゅうり、軽くほぐしたさばを盛り、スープを注ぐ。



このお店のチラシが見られる!

Tokubai

検索