

すだちでさっぱり♪グルテンフリー冷やしラーメン



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：549kcal 🧂 塩分：4.8g

キンと冷やした澄んだだしに、爽やかなすだちの香りをたっぷりと。
麺はグルテンフリーの中華麺を使用し、つるっと軽やかな喉ごしが暑い日に心地よく広がります。
鰹や昆布のやさしい旨みの醤油ラーメンスープをベースに、すだちのキリっとした酸味が加わり、
上品で後味はすっきり♪
食欲が落ちがちな日でも最後の一滴まで飲み干したくなる一杯です。

使用商品

グルテンフリー醤油ラーメン

アメリカ・ボストンで1時間待ちの行列を作る人気店「Tsurumen Davis（ツルメン デイビス）」と共同開発した麺もスープもグルテンフリーのラーメンです。
麺は、お米の麺ならではの、もちりとした食感とツルっとした喉越しが特徴のストレート麺です。
スープは、米醤油を使用した小麦不使用の醤油ラーメンスープです。鰹や昆布のだしの旨味と香味野菜の甘味を効かせたどこか懐かしさがある奥深い味わいのスープに仕上げました。



材料 1人前

グルテンフリー醤油ラーメン：1袋
豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）：2枚
水：200cc
氷：約50g

■トッピング
すだち：1～2個
白髪ねぎ：適量

作り方

（1）
すだちはスライスする。

（2）
鍋のお湯をたっぷり沸かし、豚肉をさっとゆでる。
同じお湯で中華麺を8分30秒ゆでる。
ゆでたら水洗いをし、しっかりと水気を切る。

（3）
添付スープを冷水（200cc）で溶かしておく。
氷（約50g）を加えて冷やしておく。

計量カップで量る場合
計量カップに冷水を200ccまで入れたら添付スープを加え、よくかき混ぜて溶かす。
その後、300ccの目盛りまで氷を加える。

（4）
器にめんとスープを入れ、豚肉・すだち・白髪ねぎをトッピングしたら完成。