ケンミン食品
株式会社

時短調理に！グルテンフリー中華麺氷水戻しの方法



調理時間：10分　調理法：その他　カロリー：415kcal　塩分：4.8g

グルテンフリー中華麺を氷水につけておくだけで簡単に使えて便利に！
水分をあらかじめしっかりと吸わせておくことで、ゆで時間を大幅短縮することができます。
前日に準備をしておけば、サッとゆでた後水気を切るだけで手軽に調理することが出来るので、
暑い日や忙しい日のランチなどにもオススメです！

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、もっ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

グルテンフリー中華麺：1袋（100g）
水：400cc
氷：200g
電子レンジパスタ調理器：1個

作り方

（1）
容器に中華麺を入れ、上から氷を入れる。
（2）
水（400c）を加える。

※めんが水に浸るよう量をご調整下さい。
（3）
めんが水に浸ったたら、冷蔵庫で5～6時間以上保存する。

※前日に浸けておくと、使いたい時にすぐゆでることが出来て便利です。
（4）
沸騰したお湯でめんを30秒～60秒ゆでる。
お好みのめんの硬さになるようゆで時間を調整してください。

※ゆで時間目安
固め：20秒
普通：30秒
柔らかめ：60秒
（5）
ゆでためんをざるに上げ水気を切る。
お好きなレシピでご活用下さい！

（6）
参考レシピ①

グルテンフリー醤油ラーメン【基本の作り方】
（7）
参考レシピ②

簡単やみつき♪グルテンフリーの本格台湾まぜそば

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.