

## ピリ辛ダレで和えた中華風フォーの冷麺



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：412kcal 🧂 塩分：4.0g

もちもちのめんを冷やして食べる、歯ごたえを楽しむ冷麺レシピです。小麦の麺よりあっさりしたフォーで、ひと味違った冷やしメニューはいかがですか  
【ケンミン食品直営店 YUNYUNシェフのレシピ】  
夏にむけて一味違った冷やしメニューを！冷麺とは違っためんのご飯感がやみつきになります  
フレッシュな夏野菜と一緒に冷やしてお召し上がりください

使用商品

ケンミンフォー [140g]



### 材料 1人前

フォー グルテンフリー：70g (1/2袋)	【A】濃口醤油：大さじ1 (18g)
トッピング	【A】砂糖：小さじ2 (6g)
サラダチキン：20g	【A】鶏がらスープの素：小さじ1/5 (1g)
トマト：1/8個 (20g)	【A】塩：少量 (0.8g)
きゅうり：1/5本 (20g)	【A】酢：大さじ1 (15g)
ヤングコーン：2本 (20g)	【B】豆板醤：小さじ1 (6g)
温泉卵：1個	【B】ごま油：小さじ1 (4g)
かいわれ大根：適量	

### 作り方

- (1) きゅうり・サラダチキン・トマト・ヤングコーンは1cm角にカットしておく。具材は冷蔵庫で冷やしておく。
- (2) 小鍋に酢以外の【A】を鍋に入れ、砂糖が溶けるまで煮る。【弱火】溶けたら器に移し、酢を入れて混ぜる。
- (3) 鍋にお湯を沸騰させ、フォーを5分ゆでる。
- (4) フォーをゆでたらざるにあげて水洗いする。フォーの水気をしっかり絞ったら、ボウルに入れて2のタレ・【B】と和える。
- (5) 冷やした具材をトッピングする。
- (6) 【温泉卵の作り方】  
たっぷりのお湯を沸騰させたら、火を止めて卵を入れて12分放置する。12分後、氷水で急速に冷やす。