

グルテンフリー冷やし中華



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：411kcal 🧂 塩分：5.3g

材料も調味料もすべてグルテンフリーでお楽しみいただける、冷やし中華のレシピです。グルテンフリー中華麺はコシにこだわっているの、冷やし中華にするとモチモチ食感を楽しめます！

太くてモチモチの麺に合うように、少し甘めの味付けにしました。しょうゆだれにマヨネーズとすりごまを小さじ2ずつ加えるだけで、ごまだれ味にも簡単アレンジ！お子さまにも食べやすい味です。

GF RAMEN LABについて詳しくはこちら

使用商品 グルテンフリー中華麺

米を主な原料としながらラーメンらしさを徹底的に追及し、中華麺特有の「香り」と「コシ」にこだわったグルテンフリーの中華麺です。



材料 2人前

グルテンフリー中華麺：1袋
ハム：適量
トマト：適量
きゅうり：適量
錦糸卵：卵1個分

タレ
米醤油：大さじ2 (36g)
米酢：大さじ2 (30g)
砂糖：大さじ2 (18g)
鶏がらスープの素(顆粒)：大さじ1 (7.5g)
ごま油：小さじ2 (8g)
水：大さじ4 (60g)

作り方

- (1)
トッピング具材は全て、細切りにカットする。
- (2)
【タレ】
小鍋に全ての調味料を入れてひと煮立ちさせたら、冷ましておく。
- (3)
沸騰したお湯に中華麺を入れ、8分ふつふつとした火加減でゆでる。ゆであがったら水洗いをしてしっかりと水気を切る。
- (4)
お皿にゆでた中華麺・切った具材を盛り付ける。【タレ】をかけて完成。