


# ざるそばではなく ざるラーメン♡

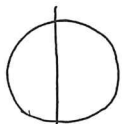
(材料) 2人分

- A 中華めん 2玉
- B ハム 4枚
- C きゅうり 1/2本
- D あれば味つけ麺マ 40g
- E めんつゆ (3倍にうすめる用)
- F おこのみでしょうがのり

(作り方)


① きゅうり は  
 ナメに **5mm** ほど  
 に切る

②  重ねて はしから  
**5mm** ほどに切る

③ ハム は  **1/2** にカット

④  重ねて はしから  
**5mm** ほどに切る。

⑤ ボウル なければ どんぶり に  
めんつゆ **大4**  
水 **180cc**  
 入れてませる。

 うすめなくても  
 使えるめんつゆから  
 ↓ 1人分 **100cc** あったらOK  
 表示をよみて  
 うすめてねー

たんせつけ汁は 1人分 100cc



あつい季節にたりました

- ⑥ きゅうり  
ハム  
めんつゆ

ひえひえ

冷蔵庫で食べる  
 直前まで

ひやしとましょ。

⑦  両手ナベ 用意

⑧ 水 を **3/3** 入れる

⑨ 強火 にかける

⑩ ふっとう するまで待つ

⑪ ふっとう したらめんを 全部 入れる

⑫ **1分** かきませ ナメ から ゆでる

⑬ ザル にとる

⑭ 水道水 で ひえる まで  
 よく洗う

⑮ しめに 氷水 をかけて  
ひえひえ にする ← よく水気を  
 切ったねー

⑯ お皿 にめんを  
 もりつける

⑰ きゅうり、ハム、麺マ を  
 美しく かざる

⑱ おろししょうが、のり はおこのみで

⑲ つゆにつけて

いただきます