

ビビン冷麺

料理 コウケンテツ

撮影 木村 拓



◆材 料（2人分）

韓国冷麺…2 玉
キュウリ…1/2 本
リンゴ…1/4 個
半熟ゆで卵…1 個
糸唐辛子…適宜
コチュジャン…適宜
①ショウガ（すりおろし）…1 片分
白いりゴマ…大さじ 1・1/2
ニンニク（すりおろし）…少々
コチュジャン…大さじ 3
砂糖…大さじ 1・1/2
酢…大さじ 3

《 作り方 》

- ①キュウリは斜め薄切りにしてから細切りにする。リンゴは細切りにする。ゆで卵は半分に切る。
- ②ボウルに①を入れて混ぜる。
- ③麺を表示時間通りにゆでてざるに上げ、流水で洗って水けをきる。器に盛り、②をかけて①をのせる。好みに糸唐辛子をのせ、コチュジャンを添える。
※麺はそうめんなどでも。

1 人分 602kcal 塩分 2.4g 15 分

中華風黒酢からめ麺

料理 コウケンテツ

撮影 木村 拓



◆材 料（2人分）

冷やし中華麺…2 玉
香菜（シャンツァイ）…適量
①長ネギ（みじん切り）…1/4 本分
ニンニク（みじん切り）…1/2 片分
水…大さじ 2
黒酢…大さじ 3
砂糖…小さじ 1
しょうゆ…大さじ 2
豆板醤（トウバンジャン）…小さじ 1
ラー油…大さじ 2

《 作り方 》

- ①耐熱容器に①を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで 30 秒加熱する。
- ②香菜は長さ 4cm に切る。
- ③麺は表示時間通りにゆでてざるに上げ、流水で洗って水けをきる。ボウルに入れ①を加えてからめる。器に盛り、香菜をのせる。

※電子レンジは出力 600W を使用。加熱時間は様子を見ながら、500W で約 1.2 倍、700W は約 0.8 倍、1000W は約 0.6 倍に調整してください。

1 人分 443kcal 塩分 3.3g 10 分