

暑さばいれさるとはぼせ!!

おせうせいマシ!!

<材料>

きゅうり 1 ~ 1/2本

① ぽん酢 80cc

ごま油 少々

② アンクルー 少々

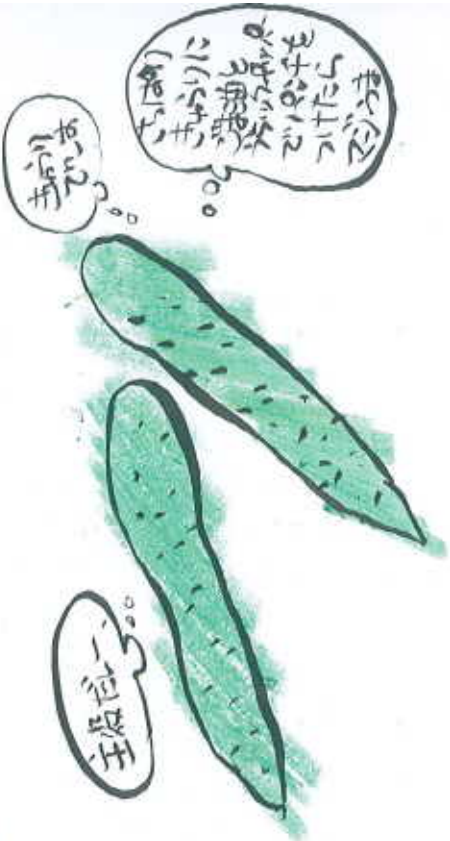
かにか、かいわれ、梅肉、好み

米麺 (1/2袋)

<作り方>

- ① きゅうりは事前に冷蔵庫で凍らせておく
- ② 米麺を水で洗い、ザルで水けをきき、巻に盛り巻ごと冷蔵庫で冷やしておく
- ③ ボウルに ④ を入れ混ぜておく
- ④ ③ に凍ったきゅうりをあらし缶をあらしシャベット状にして入れる。手早く混ぜる
- ⑤ ② に ④ をかけ、かにか、かいわれ、梅肉、梅肉をトッピングする、ほければ梅肉だけでもOK、好みで食べる時ラー油

※ きゅうりが冷たいうちに食べるたいので、食べる直前に上げず



③ 白ごまをちんとかける時
ありかま

米麺はちほりしているの、野菜の旨の味が、楽々めずあ、おごじッル