

~これを食べれば韓国気分 冷麦冷麺と冷たいゆず茶風~



ひやむぎれいめん ぶん
冷麦冷麺(1人分)

ひやむぎ 冷麦	80g
ぶたにく 豚肉 (切り落とし)	50g
キュウリ	1/2本
キムチ	30g
みず 水	200cc
チキンスープ(顆粒)	小さじ1
しお 塩	小さじ1/2

ひやむぎれいめん 冷麦冷麺 つく 作り方

- 1) 冷麦を分量通りに茹でる。
- 2) お湯(200cc)にチキンスープ、塩を入れて、沸騰したら豚肉を茹でる。肉に火が通ったら皿に移し冷ます。※ゆで汁はキッチンペーパーで濾す。・キュウリ半分は長い千切りにする。
- 3) 茹でた冷麦、キュウリ、豚肉を皿に盛り、キムチをトッピングしてスープを入れる。

ゆず茶風

オレンジマーマレード 30g 水 80cc 氷 適量

器にマーマレード 30gを入れて水70ccで溶かし、氷を入れて冷たくしていただく。