

KUMAMOTO  
TOYOPET

POPPIN  
カラフルレシビ

冷たい麺レシビ ~ No.93 ~

蒸しナスの冷やし  
たぬきそうめん

〈材料〉1人分

- ◎そうめん 1把 ◎赤ナス 1/2本 ◎キムチ 100グラム ◎天かす 適量
- ◎小ネギの小口切り少々 ◎大ネギのみじんぎょ少々
- ◎市販のうどんスープ (粉末タイプ・約250mlの熱湯で溶かして粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす)

〈作り方〉

1. 赤ナスは皮をむいてラップに包んでレンジで3分半温める (500W)
2. ①のラップを外し、横に4等分に切り粗熱が取れたら出汁につけておく
3. そうめんを表示通りに茹でしっかりもみ洗いをして水気をしっかりきいたら、器に盛り、出汁を加えるナス、キムチ、天かす、小ネギ、ごまを盛りつける

◎具材は火を使わず、ナスはレンジで  
油分は天かすでカバー