

ふる風激辛冷やし中華

材料(2人前)

市販の冷やし中華・・・2人分

鶏のささみ・・・2本

カイワレ大根・・・2パック

豆板醤(とうばんじゃん)・・・適量

キムチ・・・適量

しょうが・・・ひとかけ

ねぎ・・・1/2本

- ①ナベに水を入れて沸騰したらネギ・しょうがを入れ、ささみを入れてゆでる。
(しょうがは皮をむかずに薄切りに・ねぎは3cmくらいの輪切り)
- ②ゆで上がったら氷水にささみをさらして、手で細かくさいてザルにあげておく。
- ③カイワレ大根は根元を切って食べやすい大きさに切っておく。
- ④市販の麺をゆでる。
(説明書通りに)
- ⑤冷やし中華のタレに豆板醤を加える。

ポイント

辛いのが好きな人は多めに入れてください←責任は持たないけど(笑)
ふるはだいたい小さじ1~2くらいです。

- ⑥麺がゆで上がったら冷水でぬめりを取ってよく水切りして皿に盛る。
- ⑦麺の上にカイワレ大根・ササミ・キムチをのせる。
- ⑧タレをかけて出来上がり♪

ポイント

- ・元々カイワレ大根も辛みがあるので苦手なひとは豆板醤は入れなくても十分辛いです。
- ・ササミをゆでるときのネギとしょうがは臭みとりです。
- ・タレに練り胡麻を入れると辛みもマイルドになります。

