

豆乳・練りごまをちょい足し！

ごまだれ風冷やし中華



材料(1人分)

乾麺物語冷し中華	1食分
付属のスープ	1袋
豆乳 ちょい足し	大さじ1
練りごま(白) ちょい足し	大さじ1
具材はお好みで (きゅうり・トマト・もやし・錦糸卵・ハム・鶏肉など)	適量

作り方

- 1 お好みの具材を食べやすい大きさにそれぞれ切っておく。
- 2 ボールに付属のスープ、豆乳、練りごまを入れよく混ぜておく。
- 3 麺を表示通り茹で、ザルにあげ水につけ冷まし水気を切って器に盛る。
- 4 3の上に切っておいた具材を並べ、2のスープをかける

汁なしねばとろ担々麺



材料(1人分)

乾麺物語汁なし担々麺	1食分	卵黄 ちょい足し	1個
付属のスープ	1袋	小ねぎ	適量
納豆 ちょい足し	1パック		
長芋 ちょい足し	80g		

作り方

- 1 ボールに1cmの角切りにした長芋、納豆を入れ付属のスープをいれよく混ぜる。
- 2 麺を表示通り茹でザルにあげ水気を切って器に盛り、**1**をかけ小口切りにした小ネギと卵黄をのせる。

グイヤーベース風つけ麺



材料(1人分)

乾麺物語魚介醤油つけ麺	1食分	鯖の水煮缶 ちょい足し	1/2缶(70g)
付属のスープ	1袋	イタリアンパセリ	適量
トマトジュース(無塩) ちょい足し	100ml		

作り方

- 1 耐熱容器に付属のスープ、トマトジュース、鯖を入れかるくほぐしながらまぜ、電子レンジ(600w)で2分30秒加熱する。
- 2 麺を表示通り茹で、ザルにあげ水につけ冷まし水気を切って器に盛る。(麺は冷まらず熱いままでもよい)
- 3 **1**のスープを器に盛りイタリアンパセリをそえる。