

# 韓国冷麺&かにかま入りにら卵焼き



※調理例

アレルギー/小麦・卵・かに・そば

材料	2人前
サン冷麺	2人前
焼豚	60 g
卵	2コ
ミニトマト	6コ
胡瓜	1本
もやし	100 g
白ごま	1袋
卵	2コ
かに風味かまぼこ	2本
にら	1/4ワ
酒	大1/2
しょうゆ	小2/3
こしょう	少々
油	大1/2

(a)

## 作り方

### ●韓国冷麺

下ごしらえ

①卵、②で使用する湯を沸かす。

①焼豚...解凍する

①ミニトマト...半分に切る

胡瓜...せん切り

卵...固ゆでにし、(沸騰後約10分)、殻をむく。→半分に切る。

もやし...電子レンジで加熱する(目安として、約2分~2分30秒)。

②たっぷりのお湯で袋の表示時間どおりに茹でる。

③茹で上がったらすぐ冷水でぬめりを取るように揉み洗いする。

氷水でキンキンに締めると美味しさアップ。

④スープの素を器に入れ、表示通りの水を加える。

⑤器に麺を入れ、スープを注ぎ、①、白ごま、焼豚をのせたら、完成。

### ●かにかま入りにら卵焼き

①にら...ざく切り

かに風味かまぼこ...ほぐす

②卵は溶きほぐし、①、(a)を加えて混ぜる。

③フライパンに油を熱して②を流し入れ、両面を焼き色がつくまで焼き、食べやすく切って盛る。

【ポイント】返したらフライ返しで軽く押さえながら焼きましょう。



※赤字の材料はご自宅でご用意ください