



## 材料 1人分

|           |    |
|-----------|----|
| 素麺        | 1束 |
| <食べる時に>   |    |
| わけぎの小口切り  | 少々 |
| みょうがの小口切り | 少々 |
| おろししょうが   | 少々 |

調理時間 15分

## 作り方

1. 鍋に湯を沸かし、沸騰した中に素麺をパラパラと入れます。
2. 再び沸騰したらふきこぼれないように、火加減を調節します。ゆで時間は1分30秒～2分が目安です。
3. ゆであがった麺をすばやくザルに移し、流水で粗熱を取った後、よくもみ洗いします。



## アドバイス

◎これからの季節、つるつるとのどごしの良い素麺を食べる機会が増えますが、思った以上に塩分が多く食べる時に気をつけて下さい。