

イカとホタテの魚介冷麺 韓

豆知識

日本で一番よく食べられているイカといえば「スルメイカ」！本レシピに使用しているホタテ貝と同じく夏場に旬を迎えます。栄養ドリンクにも含まれる「タウリン」が豊富で、暑さで消耗しがちな夏場におすすめの食材です♪

Point

お好みで酢を加えながらお召し上がりください!

RECIPE

材料 2人分

イカそうめん(刺身用) …… 1パック
ホタテ貝柱(刺身用) …… 4個
冷麺 …… 2玉
水 …… 200ml
トマト …… 1個
きゅうり …… 1/2本
茹で卵 …… 2個

キムチ(トッピング用) …… 適量

A 水 …… 100ml

A しょうゆ …… 小さじ2

A 鶏がらスープの素 …… 小さじ2

A コチュジャン …… 小さじ1

A 酢 …… 大さじ3

A キムチ …… 20g

作り方

- 1** **A**を耐熱ボウルに入れ、ラップをせず電子レンジで600W1分加熱する。水200mlを加え、冷蔵庫で冷やし、スープを作る。
- 2** トマトは8等分のくし形切りにする。きゅうりは千切りにする。茹で卵は薄切りにする。
- 3** 湯(分量外)を沸かし、冷麺を袋の表示通り茹で、氷水でよく冷やす。
- 4** 器に**3**を盛り、**2**とイカ、ホタテ、キムチを上に乗せ、**1**のスープをかける。

