

冷し中華の具

1998.6.19
水嶋.
S. Saito

暑くなると冷たいめん類が食べたくなります。
さるそば 冷蕎麦 おそうめん そしてアミに
冷し中華! といっても 動物性食品 好きで
から玉子も 枝豚も クラゲも 入ってませんが....

めん ~~は~~ は 市販の かんすい の 入っていないめん
を使い、つゆは ついてなければ、ほんぽ
にごま油を加えます。

●具になるもの

- にんじん 千切り
 - 干しいたけ } ... 戻して 細く切る } これを少しのしょうゆ
 - 高野豆腐 } ... 戻して 細く切る } としいたけの戻し汁で
 - さやえんどう } ... ゆでて 細く 斜めに切る } 煮る。
 - いんげん
 - もやし さっとゆでる
 - ワカメ ・ 白キクラゲ
 - きゅうり 千切り
 - ミニトマト
 - 青じそ ... 千切り
 - 白ごま
 - 紅しょうが
- ☆ 色とりよく
豆み合わせて
つゆをかけ
からしを かける
- 他にもよいアイデアがあったら 教えて下さい。