

# 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 そしてアヒマに  
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 } 他にもよいアイデアがあったら 教えて下さい。

☆ 色とりよく  
混ぜみ合わせて  
つゆをかけ  
からしを かける