



ピリ辛だけどさっぱり！

八朔ひや麺

【材料】 1人前

きゅうり 15g
はっさく 90g
葛切り(生) 20g ※戻した状態

かつお節 ふた掴み(7g)
ごま油 小さじ1
水 150ml

A 酢 小さじ1
豆板醤 小さじ1/2

このレシピのポイント

酸っぱさと辛さが相まって、あなたもきつとやみつきになります！抗酸化作用のビタミンC、クエン酸を豊富に含んだはっさくとともに葛切りを召し上がってください。

はっさくを食べて季節の変わり目を乗り越えましょう。

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 0.4g カロリー 325kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	6.6g	食物繊維	3.3g
脂質	4.6g	ビタミンB ₁	0.09mg
炭水化物	78g	ビタミンC	38mg

【作り方】

- ①はっさくは皮をむき、きゅうりを好みの厚さに斜め切りにしておく。
- ②鍋を弱火にかけてごま油をひき、かつお節を軽く炒める。火を止めてから水を入れて5分程度置き、ざるで濾してだし汁を作る。
- ③②にAを混ぜ合わせてスープを作り、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰したら葛切りを入れて表示どおりに茹でる。
- ⑤④をざるにあげ、流水で洗ってからよく水気を切る。
- ⑥皿に葛切りを盛り付け、きゅうりとはっさくをトッピングし、③のスープをかけて完成。

*もっとパンチを効かせたい方はキムチや一味をトッピングにどうぞ！

あおい作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科