



IH
カンテンレシピ
Taste of SEASON

暑い時期は麺類が多くなりがち。

でもひと工夫すれば栄養バランスも良くなります。

IHなら部屋の温度上昇も抑えて快適に調理できます。

鯖缶つけ麺

必要時間



15分

※卵をつけて置く時間は除く



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
557 kcal	19.3g	6.9g	37.5g	53.0g	4.9g

作り方を動画で
check



材料（2人分）

中華麺（生太）	2玉
卵	2個
めんつゆ（濃縮タイプ）	大さじ2
食品用ナイロン袋	
ほうれん草	1/3束
塩	適量
もやし	50g
チャーシュー	4枚
メンマ	30g

つけ麺タレ	
鯖缶（醤油煮）	1缶
いりごま	大さじ1
おろしにんにく	
	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
鶏がらスープ	300ml

薬味	
	刻み葱
	七味唐辛子
	こしょう



IH料理のコツ

IH POINT 01



沸騰の中に入れて6分で卵の中はトロトロ状になります。7~8分で半熟になります。IHのタイマーを設定すればお好みの茹で加減も簡単です。

作り方

- 鍋に湯を沸かし、もやしを茹で、同じ湯に塩を加えてほうれん草も茹でて冷水に取り5cm長さに切ります。
- 卵の丸い部分にひびを入れて、①の湯に入れ、6分茹で上げて氷水に取り、冷えれば殻をむいて、めんつゆを入れたナイロン袋に入れて空気が入らないように口を閉じ、1時間以上冷蔵庫に入れて置きます。
- すり鉢でごまを軽く擦って、鯖缶を入れ、おろし生姜、おろしにんにく、しょうゆを加えて粗つぶし状態に混ぜて鶏がらスープでのばします。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、中華麺を入れて茹で上げ、冷水で洗って麺をしめ、水気をきって器に盛ります。
- ③を鍋に入れて温めて器に入れ、①②、チャーシュー、メンマなどのトッピングをのせて、お好みで、刻み葱、七味唐辛子、こしょうを加えます。
- ④の麺を⑤のつゆにつけていただきます。

IH POINT 01

IH POINT 02

IH POINT 02



IHは高火力でたっぷりのお湯も効率よく沸かします。

IH 快適 POINT

IHは効率よく鍋を加熱し、部屋の温度上昇を抑えます。エアコンも良く効いて、快適で光熱費の節約にもなります。