

## 冷たいゆずラーメン 【味覚の変化】



### 栄養バランス (1人分)

エネルギー	501kcal	たんぱく質	15g
食塩相当量	6.5g		

### STORY

ゆずにはビタミンCが多く含まれており、細菌やウイルスなどを撃退する役割を担っています。ゆずにはリモネンなどの香り成分も含まれており、脳をすっきりさせ、ストレスをやわらげるなどのリラックス効果をもたらします。

### 材料 (1人分)

- インスタントラーメン (塩味1袋)
- ゆずスライス (3枚)
- ゆずの皮すりおろし (少々)
- ゆず果汁 (お好みで)
- カット野菜 (キャベツ 50g、人参 20g、もやし 50g)
- カニカマ (2本)
- 熱湯 (大さじ2)
- 冷水 (インスタントラーメンの分量)



## 作り方

---

1. 盛り付ける器にインスタントラーメンのスープに大さじ2杯の熱湯を入れよく混ぜる。



2. ①に（インスタントラーメンの）分量の冷水を入れ冷蔵庫で冷やす。

3. カット野菜は湯がき、冷ましておく。



4. インスタント麺は茹で、ザルにあげ冷水で洗い冷やしておく。



5. 水気を切った麺をスープに入れて絡め野菜、カニカマ、ゆずを飾る。



6. 好んでゆずの果汁を加え食べやすい味に調える。

## Point

---

野菜はお好みのものを盛り付けても良いでしょう。