

河内晩柑(愛南ゴールド)とキャベツの冷やし麺

1人分 306Kcal



【材料 (4人分)】

愛南ゴールド…………… 大2コ
キャベツ…………… 300g

中華麺…………… 3玉
塩…………… 少々
胡椒…………… 少々
ごま油…………… 少々

ニンニク…………… 小1片
ごま油…………… 大2
桜えび…………… 20g
ちりめん…………… 20g

① ナンプラー…………… 大2
塩…………… 少々
胡椒…………… 少々

玉ねぎスライス…………… 100g
みつ葉…………… (市販) 1/2袋

【作り方】

- ①愛南ゴールドは皮を剥く。
- ②キャベツは7～8mmに切る。
- ③中華麺はさつとゆでて冷水に取り、水気を切って塩、胡椒、ごま油をかけ少し切っておく。
- ④中華鍋にごま油を入れ、ニンニクのみじん切りと②のキャベツを軽く炒め、さらにaを加え火を止める。
- ⑤さらに③の中華麺と玉ねぎスライス、3cmに切ったみつ葉の半分を入れ、全体をさつくり混ぜる。
- ⑥⑤に①の愛南ゴールドを入れて混ぜ、器に盛り、残りのみつ葉を天盛りする

- * みつ葉のかわりに香草(パクチー)を加えれば、タイ風冷やし麺です。
- * 愛南ゴールドの旬は3月～5月に収穫し、8月まで楽しめる。