

# 基本の茹で方（生ラーメン）

電子レンジの場合□500W□

調理時間の目安：レンジ4分

耐熱容器にたっぷりの熱湯を入れ、麺を浸して軽くほぐす  
レンジで約4分加熱し、そのまま余熱で1～2分蒸らす  
ザルにあけ流水でよく洗う。

温かい麺の場合も必ず一旦洗いましょう。電子レンジで1分温めてから熱々のスープにいれればのびずに美味しく召し上がれます。

鍋の場合

調理時間の目安：4～5分

鍋にたっぷりのお湯を沸かし、麺を入れる  
再沸騰したら中火で4～5分茹でる  
ザルにあけ流水でよく洗う

温かい麺の場合も必ず一旦洗いましょう。電子レンジで1分温めてから熱々のスープにいれればのびずに美味しく召し上がれます。

「オトクッキング倶楽部20140620」

有限会社オトコーポレーション  
☎ 0465-46-1210  
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16