

# 基本の茹で方（ノンフライ麺）

お湯の場合（温）

調理時間の目安：熱湯3分+スープを注いで1分

器にノンフライ麺を入れ、麺がかぶるくらいの熱湯を注ぐ  
フタをして約3分待つ  
お湯を捨て、お好みのスープを注ぐ  
フタをして約1～2分蒸らす  
スープを吸いやすいので、出来上がりをすぐにお召し上がりください。

鍋の場合

調理時間の目安：熱湯4分

鍋にたっぷりのお湯を沸かし、麺を入れる  
火を止めて、そのまま4～5分蒸らす。  
ザルにあけ流水でよく洗う。  
冷やし中華や焼きそばにお勧めの調理方法です。  
温かい麺の場合は、洗った麺を電子レンジで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