



夏のピリ辛ぶっかけそば



ラー油の風味が食欲をそそる



●材料（1人分）

そば	1束(90g)	きゅうり	1/3本(30g)
セブンプレミアム オクラと長芋ミックス	1袋(100g)	3倍濃縮つゆ	100ml (水200mlで希釈)
セブンプレミアム ほぐしサラダチキン	1個	ラー油	適量
セブンプレミアム きざみ青ねぎ	適量		

●つくり方

- ① そばを表示通りにゆで、流水で手早く洗いながら冷やし、水気をよくきる。
- ② つゆは水(200ml)で希釈する。
- ③ そばを器に盛り、自然解凍したオクラと長芋ミックス、サラダチキン、1cm角に切ったきゅうりをのせ、つゆをかける。
- ④ 仕上げにきざみ青ねぎをトッピングし、ラー油を回しかける。

- ・ トマトや大葉、みょうがなど、夏野菜のトッピングもおすすすめです。
- ・ ラー油は最後にかけることで風味が引き立ち、コクも増しておいしいです。

かんたん
ステップ



STEP 1

つゆを希釈する。



STEP 2

ゆでたそばを冷やし
水気をきる。



STEP 3

きゅうりは
1cm角に切る。