

なすんじゃ先生の からだにやさしい韓国料理教室

ピビン麺

【材料 1 人前】		【☆薬念だれ】	
乾麺	1 束	濃口醤油	大さじ 3
春菊	適量	刻みにんにく	小さじ 1
人参	適量	すりゴマ	大さじ 2
きゅうり	適量	ごま油	大さじ 1
せり	適量	粉唐辛子	小さじ 1
エゴマの葉	適量		
チシャ菜	適量		

【作り方】

乾麺はたぷりのお湯で湯がき、冷たい水に放してしっかりと水を切る。

人参、きゅうり、エゴマの葉は千切りにします。

春菊、せり、チシャ菜はきれいに洗って水気を切り、食べやすい大きさに切り揃える。

薬念だれ用の調味料を合わせる。

麺を器に盛り、2、3を盛り合わせ、4の薬念だれをお好みの分量だけかけ、混ぜ合わせて食べます。

*お好みでいろいろの野菜やゆでた豚肉、鶏肉などをそえてお召し上がりください。