



夏はひんやり！  
つるつる冷製そばにいるにゃん  
アレonzレツピ

つるつる冷製そばにいるにゃん【基本編】



1. お湯 450ml を沸騰させ、麺を入れ3分ゆでる
2. 麺をざるに取り、冷水でしめる
3. スープは水 150ml で溶かし、砂糖少々入れてよく混ぜる
4. 薬味を添えてざるそば風に、またはとろろなどのトッピングを乗せぶっかけスタイルで

少し長めにゆでて冷水でしめるのがポイント！ 色々アレンジしてお楽しみくださいね！！

© FELISSIMO



冷製そばにいるにゃん キムチとろろそば

【材料】

- ・そばにいるにゃん 1袋
- ・温泉卵 1個
- ・長いも 5センチ程度
- ・サラダチキン ½個
- ・きゅうり ½本
- ・プチトマト 3個
- ・キムチ 適量
- ・大葉 1枚
- ・ごま 適量
- ・ごま油 適量

【つくり方】

3分ゆでて冷水でしめてよく水を切ったそばにごま油、ごまをからめる。  
長いもはすりおろし、それ以外の具材は食べやすいサイズに切り、麺の上に盛り付ける。  
最後に温泉卵と大葉を盛り付け、水 150ml で溶いたスープをお好みの量をかけて完成。

© FELISSIMO



冷製そばにいるにゃん おろしぶっかけ

【材料】

- ・そばにいるにゃん 1袋
- ・砂糖 小さじ½
- ・大根おろし 大さじ3
- ・細ネギ 1本
- ・刻みのり 適量
- ・七味 適宜

【つくり方】

3分ゆでて冷水でしめて、よく水を切ったそばを器に盛り、大根おろし、刻んだネギ、のりをのせ、150ml の水で溶き砂糖少々を加えたスープをかけて出来上がり。お好みで七味をかけて。

© FELISSIMO



かつおだし薫る冷製にゃん麺【基本編】



1. お湯 450ml を沸騰させ、麺を入れ3分ゆでる
2. 麺をざるに取り、冷水でしめる
3. スープは水 200ml に溶かす
4. お好みでネギなどの薬味や、サラダチキンやきゅうりなどのトッピングを乗せ、つけ麺、またはぶっかけスタイルで

少し長めにゆでて冷水でしめるのがポイント！ 色々アレンジしてお楽しみくださいね！！

© FELISSIMO



冷製にゃん麺 エスニックスタイル

【材料】

- ・にゃん麺 1袋
- ・ナンブラー 大さじ2
- ・レモン汁 1/8個分
- A・シヤラーソース 適量 (お好みで。かなり辛いので注意)
- B・パクチー 適量 (多めに入れるとエスニック感アップ)
- B・えび、サニーレタスなど お好みの具材

【つくり方】

3分ゆでて冷水でしめてよく水を切ったにゃん麺を器に盛り、Bのお好みの具をトッピングする。  
水 200ml で溶かしたスープに、Aの調味料類を混ぜて、麺の上からかけて完成

© FELISSIMO



にゃんトマトつけ麺

【材料】

- ・にゃん麺 1袋
- ・トマト ½個
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・パクチー 適量
- ・ライム ½個

【つくり方】

3分ゆでて水でしめたにゃん麺を器に盛り、パクチーをたっぷりのせる。小鉢等の器に 200ml の水で溶いたスープにざく切りにしたトマトとオリーブオイルを入れる。麺全体にライムをしぼってつけ麺風に。

© FELISSIMO



夏はひんやり！  
かつおだし薫る冷製にゃん麺  
アレonzレツピ