

冷やし中華そば



作り方

- ① 耐熱容器にでんぷん生らーめんを入れ、熱湯をかぶる位そそぎ、電子レンジで600W 4分加熱する。
丁度良い固さになったらザルにあげ、水洗いしてぬめりをとって水気を切り、ごま油をからめておく。
- ② 卵にトレハロースを入れ、サラダ油を熱し薄焼き卵を作り短冊に切る。
- ③ ロースハム、きゅうりはせん切り、トマトはスライスする。
- ④ (A)を混ぜてタレを作る。
- ⑤ 器に①の生らーめんを盛り、③の具をのせ洗いごまを散らし、練りからしを添える。
食べる直前に④のタレをかける。

<かつおだしの作り方>

沸騰水に対して3%の「かつおの削り節」を加え再沸騰直後に火を止めてこす。

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
ジンゾウ先生でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.1
ごま油	5	46	0	Tr	Tr	0
卵	20	30	2.5	26	36	0.1
トレハロース	2	7	Tr	Tr	Tr	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
ロースハム	10	20	1.7	26	34	0.3
きゅうり	30	4	0.3	60	11	0
トマト	30	6	0.2	63	8	0
(A) 砂糖	1	4	0	Tr	Tr	0
(A) しょうゆ	5	4	0.4	20	8	0.7
(A) 穀物酢	20	5	Tr	1	Tr	0
(A) かつおだし汁	20	1	0.1	5	3	Tr
(A) みりん風調味料	5	11	Tr	Tr	1	Tr
練りからし	1	3	0.1	2	1	0.1
洗いごま	0.5	3	0.1	2	3	0
合計		455	5.6	211	125	1.3

ワンポイント アドバイス！！

ジンゾウ先生細うどんを使うとさっぱりした冷やし中華になります。
お好みで酢や練りからしを多めに
使って味をしっかりつけてください。