

<冷やし中華>



	食品名	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)	カリウム (mg)	リン (mg)
	ジンゾウ先生 ノンフライ麺	85	305	0.3	0	18	56
	鶏卵・全卵	20	30	2.5	0.1	26	36
	サラダ油	2	18	0	0	0	0
	ロースハム	10	20	1.7	0.3	26	34
	きゅうり	30	4	0.3	0	60	11
	トマト	30	6	0.2	0	63	8
	ごま油	5	46	0	0	0	0
A	豆板醤	3	2	0.1	0.5	6	1
A	だしわりしょうゆ	10	5	0.4	0.7	3	5
A	砂糖	2	8	0	0	0	0
A	酢	2	1	0	0	0	0
	合計		445	5.5	1.6	202	151

<作り方>

- ① 錦糸卵を作り、ハムときゅうりは千切り、トマトは薄切りにする。
- ② A の調味料をまぜて、タレを作っておく。
- ③ 鍋にノンフライ麺が充分つかるくらいの湯を沸かし、火を止めて麺を入れ、蓋をして約 5 分おく。
麺が柔らかくなったらザルにあげて流水で良く洗い、水を切り、ごま油,をからめておく。
- ④ 器に③の麺を盛り、①の具を飾り、②のタレをかけて出来上がり！