

しらすの冷やし中華

食材名	使用量	エネルギーkcal	蛋白質	カリウム	リン	食塩相当量
ジンゾウ 先生の冷やし中華 (麺とスープ)	1食	375	1.5	38	34	1.3
まいたけ	15	3	0.3	35	8	0
しらす(釜揚げ)	10	11	2.3	21	47	0.4
大葉	1	Tr	Tr	5	1	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
天かす	2.5	13	0.15	2	2	0.01
長ネギ	20	7	0.3	40	5	0
トマト	30	6	0.2	63	8	0
合計		443	4.75	204	105	1.71

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきる。(茹で時間目安：4分)

マイタケは大きめにさく。長ネギは斜め切り、大葉は千切りにする

フライパンに油をひいて を軽く焦げ目がつくまで炒める

皿に麺、マイタケ、長ネギ、しらす、大葉を盛り付けて、冷やし中華のたれをかける。トマトを添える。



《ワンポイントアドバイス》

トマトは別に食べても良いです。

(一般的な冷やし中華で作ったの場合 エネルギー402kcalたんぱく質13.45g食塩相当量6.2g)

「OTOクッキング倶楽部レシピ20240426」

