

冷やし中華



食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジツウ 先生の 生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.1
きゅうり	30	4	0.3	60	11	0
トマト	30	2	0.07	21	3	0
レタス	10	1	0.1	20	2	0
もやし	10	2	0.2	7	3	0
たまご	20	30	2.5	26	36	0.1
植物油	3	28	0	Tr	Tr	0
鶏むね肉	15	29	2.92	45	26	Tr
しょうが	2	1	0.02	5	1	0
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
しそ	1	0	0.04	5	1	0
だしわりしょうゆ	15	15	0.47	3	6	0.89
砂糖	3	12	0	Tr	Tr	0
みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
酢	20	5	Tr	1	Tr	0
かつおだし	30	1	0.15	8	5	0.03
からし	1	3	0.1	2	1	0.1
合計		456	7.07	209	115	1.22

お好みでラー油を入れてもOK

【 作り方 】

キュウリ、レタス、青じそ、しょうがは千切り、トマトはくし切りにする。

鶏肉、もやしは茹でておく。

卵は熱したフライパンに油を入れて薄焼きにし細切りにして錦糸卵を作る。

沸騰した鍋の中に生ラーメンを入れ、中～弱火で約5分茹でる。ざるに取り、よく水洗いをしたら水けをきってごま油をまぶす。

の材料を混ぜ合わせ、たれを作る。

の麺を皿に盛り、具をのせてたれをかける。からしを添える。



「プラス元気 小田原調理教室レシピ20160824」

