

# 冷やし中華（鶏ガラ醤油味）

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)
でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.1
きゅうり	30	4	0.3	60	11	0
トマト	20	4	0.1	42	5	0
もやし	10	1	0.2	7	3	0
焼き豚	10	17	1.9	29	26	0.2
みょうが	10	1	0.1	21	1	0
たまご	20	30	2.5	26	36	0.1
砂糖	2	8	0	0	0	0
サラダ油	2	18	0	0	0	0
鶏がらスープの素（味の素）	1.5	3	0.2	42	3	0.7
穀物酢	15	4	0	1	0	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
砂糖	3	12	0	0	0	0
ごま油	2	18	0	0	0	0
水	20	-	-	-	-	-
合計		408	5.66	235	107	1.4

## 【 作り方 】

でんぷん生ラーメンはゆでて水洗いしザルにあげておく。（茹で時間目安：約5分）

キュウリ、みょうが、焼き豚は細切り、トマトはくし形に切る。もやしは熱湯でさっと茹でておく。

の砂糖、たまごを混ぜて、フライパンにサラダ油（ ）をひき、薄焼き卵を作って細切りにする。

の材料を混ぜてたれを作る。

麺をもう一度軽く水洗いしてほぐし、具をのせる。食べる直前にたれをかける。



### 《ワンポイントアドバイス》

茹でた麺にごま油をまぶしておいてもよいです。

具はお好みで。紅ショウガ、からし、「ジツヅウのふりかけ」をかけても美味しいです。

先生

「プラス元気 小田原調理教室レシピ20170621」

