

冷やし中華のたれ

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(0)
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) ラーメンスープ(醤油)	1袋	18	1.2	24	13	1.2
(A) 穀物酢	20	5	Tr	3	3	0
(A) 砂糖	7	27	0	Tr	Tr	0
(A) 水	50	-	-	-	-	-
(A) ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
合計		502	6.1	208	125	1.7(1.6)

【 作り方 】

でんぷん生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておき、ごま油をからめておく。(茹で時間目安：4分)

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。

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。

麺を皿に盛り、具をのせて食べる直前にたれをかける。



《ワンポイントアドバイス》

動物性たんぱく質68%

ジンゾウ先生のラーメンスープに、酢+砂糖+ごま油+水を加えればすぐに「冷やし中華のスープ」ができます。

(普通の中華麺100gで作ったの場合 エネルギー500kcal たんぱく質14.5g)

OTOクッキング倶楽部20190124」

