

レンジでパパッと 冷やし中華

食品名	使用量□□□	エネルギー □kcal	タンパク質 □(g)	脂質 □(g)	炭水化物 □(g)	ナトリウム □(mg)	リン □(mg)	食塩 □(g)
ジンゾウ先生の冷やし中華（たれ付き）	100	375	1.5	5	80	38	34	1.3
もやし	20	7	0.7	0.3	0.5	32	10	0.0
豚ロース薄切り	20	53	3.9	3.8	0	62	36	0.0
にんじん	10	4	0.1	0	0.9	27	3	0
カイワレ大根	10	2	0.2	0.1	0.3	10	6	0
きくらげ（乾燥）	1	2	0.1	0	0.7	10	2	0
ごま油	3	28	0	3	0	0	0	0
酒	3	3	0	0	0.1	0	0	0
マヨネーズ	3	21	0	2.3	0.1	1	1	0.1
合計		495	6.5	14.5	82.6	180	92	1.4

【 作り方 】

冷やし中華の、麺は茹でて水洗いしざるにあけておく。（茹で時間目安：電子レンジで4分+蒸らし1分）

きくらげはぬるま湯で10分戻し細切りにする。

細切りにしたにんじん、豚肉、もやしを入れて酒を振りかけ、ラップをして電子レンジ500Wで約1分加熱する。

肉に火が通ったらごま油とカイワレ大根、きくらげを加えてあえる。

器に麺をよそり、具材をのせ、付属の冷やし中華のたれをかけ、マヨネーズを絞る。



《ワンポイントアドバイス》

麺も具材も電子レンジで調理できるので、手軽にパパッとつくれます。

「オトクッキング倶楽部20230501」

