

体にやさしいレシピ

冷やし中華

主食

主菜

副菜

<材料・4人分>

- 冷し中華麺……………4人分
- A { タレ(しょうゆ味)…2人分
酢……………大さじ2
鶏ささみ……………4本
酒……………大さじ2
卵……………2個
トマト……………1個
きゅうり……………1本
もやし……………2/3袋
きくらげ(乾燥)…3g



- ★ 市販の冷やし中華を利用し、たくさんの野菜を食べられるメニューです。
- ★ 市販のタレを半量にし、酢でわることで減塩できます。
- ★ 電子レンジで簡単に蒸し鶏(ささみ)ができます。
- ★ 具たくさんにすることで彩りよく仕上がります。

<下ごしらえ>

- ♪ A……………混ぜ合わせておく。
- ♪ 鶏ささみ…酒をふりかけ、ふんわりラップをして電子レンジ(600w)で2分加熱する。冷めるのを待ち、手でほぐす(ささみの筋をとりのぞく)。
- ♪ ゆで卵…鍋に卵と卵がひたひたになるぐらいに水を入れる(水温と卵の温度が同じになるまで少し待つ)。火にかけて沸騰したら弱火～中火で10分ゆで、時間になったら流水で冷やす。
- ♪ トマト…くし切りにする(8等分～12等分)
- ♪ きゅうり…細切りにする。
- ♪ もやし…水にひたし、好みでヒゲをとる。お湯でさっとゆでて冷ます。
- ♪ きくらげ…水にひたしてふやかす(約30分)、細切りにする。

<作り方>

①ゆでる

鍋にたっぷりの湯をわかし、麺を表示時間通りゆでる。流水で粘りをとりながら冷やす(ヤケドに注意)。

②盛りつけ

皿に麺、具材を全てのせていく(飾り方は好みで)。殻をむいて半分に切った卵を一番上に飾り、食べる直前にAをかける。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量^{*}は 95 g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
274kcal	21.3g	3.6g	36.4g	468mg	53mg	1.3mg	3.0g	2.2g

※野菜の量…いも・きのこ・海藻は含まれていません。