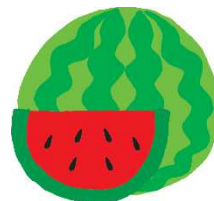


★主食★（熱と力になる）



冷やし中華



暑さで食欲が落ちやすい時期に、1品で栄養バランスの取れた冷たい麺のメニューは食べやすくおすすめです。お好みの具を乗せてみてください(^_^)

【材料】（4人分）

- ・ゆで中華めん…240g
 - ・きゅうり…80g
 - ・ハム…40g
 - ・卵…80g、塩、油少々
 - ・トマト…80g
 - ・冷やし中華のたれ…60g
- ➡酸味が苦手な場合はめんつゆとごま油
少々を混ぜたたれで代用するとよい



【作り方】

1. 卵を溶いて、塩少々を加えたらフライパンに油をひき、薄焼き卵を作る。冷ましたら細く切って錦糸卵にする。
2. きゅうりは流水でよく洗い、千切りにする。ハムも千切りにする。
3. トマトは流水でよく洗い、食べやすい大きさに切る。
4. 中華麺を表示のとおり茹で、流水で洗い、水気を切ったら器に盛り付ける。
5. 1～3の具を麺の上に盛り付け、最後にたれをかける。

* ゆで卵やツナ、サラダチキン、カニかまぼこ、オクラ、コーンなどお好みの具で作ってください

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー 141kcal、たんぱく質 8.2g、脂質 3.0g、塩分 1.0g

