

7月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

材料 [2人分]

| | |
|--------|---------|
| 中華生麺 | …1玉 |
| 鶏ささみ | …1本 |
| 酒 | …小さじ1 |
| 錦糸卵 | …卵1個分 |
| もやし | …80g |
| トマト | …1/2個 |
| きゅうり | …2/3本 |
| 減塩中華だし | …1包(5g) |
| 水 | …1/2カップ |
| 砂糖 | …小さじ1 |
| 酢 | …小さじ2 |
| しょうゆ | …大さじ1 |
| すりごま | …大さじ1/4 |
| ごま油 | …小さじ1 |

A

冷やし中華



1人分310kcal / 塩分2.2g

つくり方

- ①たっぷりの熱湯で麺をゆで、冷水にとって冷やしたら、ざるでしっかりと水気を切る。
- ②鶏ささみは耐熱皿に入れて酒をふり、500wのレンジで2分30秒ほど加熱する。
ラップをしたまま蒸らし、粗熱が取れたら手でさく。
- ③もやしはひげ根を取り除いてゆで、水気を切っておく。
トマトは薄切り、きゅうりは千切りにする。
- ④鍋でAを煮立たせ、冷ました後、すりごまとごま油を混ぜ合わせる。
- ⑤麺の上に、具材を彩りよくのせ、④のタレを注ぐ。



たれに、すりごまとごま油を加えることで、香り豊かな味わいになります。