

冷やし中華風そば



糖質45g以下のメニュー

カロリー	582 kcal
たんぱく質	47.5 g
脂質	19.6 g
炭水化物	58.9 g
食塩相当量	4.0 g

食物繊維	15.9 g
糖質	43.0 g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
ささみ	2本	100
梅干し (たたいておく)	1個	8
卵	1個	55
きゅうり		50
トマト		30
しそ	3枚	2
ごま油	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
【冷やし中華のたれ】		
酢	小さじ1	5
しょうゆ	小さじ1	6
マヨネーズ	小さじ1	4
ごま油	小さじ1	4
練からし	少々	1

【作り方】

- ① ささみがかぶるくらいの量の湯を沸騰させ、ささみを入れ、フタをしたら火を止め、予熱で火を通す。
ゆで汁に浸けたまま冷まし、粗熱がとれたら食べやすいように裂いて、たたいた梅干しと和えておく
- ② 卵を割りほぐし、塩を加えておく。フライパンに油を熱し、薄焼き卵を作り、冷めたら千切りにして錦糸卵をつくる
- ③ きゅうりとしそは千切り、トマトは薄切りにしておく。
- ④ たれの材料を全部合わせておく
- ⑤ 麺をゆで、ゆで上がったたら冷水にとって冷やし、水気をよく切る
- ⑥ 器に麺を盛り、①のささみ、②のたまご、③の野菜を盛り付け、④のたれをかける