

低糖質麺でボリュームアップ！さっぱり冷やし中華

《材料》（1人分）

中華麺（生）	80g（2/3玉）※茹であがり150g
低糖質麺（冷蔵 水切りタイプ）	90g（1/2袋）
卵	20g（1/2個）
サラダ油	少々
鶏ささみ	50g（1本）
水	15g（大さじ1）
トマト	20g（中1/4）
きゅうり	20g（1/4本）
もやし	30g（1/6袋）
醤油	9g（大さじ1/2）
穀物酢	9g（小さじ2弱）
ごま油	5g（小さじ1強）
白すりごま	1.5g（小さじ1/2）
みりん	6.5g（小さじ1強）
中華顆粒だし	1.2g（小さじ1/3強）



エネルギー

387kcal

たんぱく質

21.4g

塩分

2.6g

＜作り方＞

- ①きゅうりは千切りにし、トマトは2等分のくし切りにする。
- ②低糖質麺は水気を切っておく。中華麺は表記されている時間通りに茹で、氷水で冷やしてから水気を切っておく。
- ③弱火に熱したフライパンにサラダ油をひき、溶き卵を流し入れ薄焼き卵を作る。粗熱が取れたら千切りにする。もやしは沸騰したお湯で茹で、水気を切る。
- ④筋を取った鶏ささみと水を耐熱容器に入れ、ラップをかけ500Wの電子レンジで1分半～2分火が通るまで加熱する。粗熱が取れたら手で食べやすい大きさにほぐす。
- ⑤器に麺を盛り付け①,③,④をのせてAを回しかけて完成。