

冷やし中華

中華

材料 (2人分)

中華麺	2玉
ごま油	小さじ2
白ねぎ	1/4本
きゅうり	1/2本
トマト	1/2個
ハム	4枚
えび	4~6尾

錦糸卵

└卵	1個
└塩	少々
└片栗粉	小さじ1/2
└水	小さじ1/2
└サラダ油	適量

タレ

└いりごま	大さじ1
└芝麻醬	大さじ3
└ガラスープの素	小さじ1/4
└水	大さじ2
└酢	大さじ3
└砂糖	大さじ2
└しょうゆ	大さじ1.5~2



作り方

1. ボウルに卵、塩、水溶き片栗粉を加え混ぜて、フライパンにサラダ油をしき、薄焼き卵を焼く。それを細切りし錦糸卵を作る。
2. きゅうりはせん切りし、ハムは細切り、白ねぎはせん切りして水にさらし水きりし白髪ねぎに、トマトはくし切りにする。えびは背ワタをとり熱湯で火を通し、粗熱が取れたら殻をむく。
3. ボウルにタレの材料をあわす。
4. 熱湯に中華麺をほぐしながら入れ、茹でる。茹で上がったら冷水につけ冷まし、水気をきり中華麺にごま油を加えてからめておく。
5. 器に中華麺を盛り、白髪ねぎ以外の具を添えタレをかけ、最後に白髪ねぎを飾る。

✖️・ワカメなどの海藻類を添えると栄養価がアップしますよ。

所要時間	30分
主な調理器具	フライパン、鍋