



冷し中華

使用する調理器具

鍋

調理例の糖質・食物繊維含有量

1人前当たり

糖質 20.1g

食物繊維 37.5g

【材料】(2人分)

低糖質乾燥めん	160 g	A : タレ	
きゅうり	1/2 本 (50g)	しょうゆ	大さじ 2
ロースハム	4 枚 (80g)	酢	大さじ 2
プチトマト	2 個 (20g)	ごま油	小さじ 2
錦糸たまご	20 g	ラー油	小さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1	ねり辛子	適量 (4g)

【作り方】

1. きゅうりは、斜め薄切りにした後、重ねて千切りにする。
2. ロースハムを千切りにし、プチトマトは縦半分にカットする。
3. 低糖質乾燥めん (80g×2束) を鍋で6分間茹で、冷水で洗う。水気を切って、小さじ1のサラダ油をまぶす。
4. 皿に盛っためんの上に、きゅうり、ロースハム、プチトマト、錦糸たまごをトッピングする。
5. Aをあわせたタレをかけ、ねり辛子を添えて、出来上がり。