

「自家製たれ」で冷やし中華

夏に人気の食べ物と言えば『冷やし中華』です。冷やし中華の具材や調味料のお酢は夏バテ解消、疲労回復に適しています。



塩分は
1人分
3.4g

材料 (2人分)

中華麺…2玉 (200g)
ごま油…小さじ2
卵…1個
サラダ油…小さじ1
ロースハム…4枚
きゅうり…1本
トマト…1個
もやし…1/3袋
ニンジン…少々
カイワレ大根…少々

【たれ】

砂糖…大さじ1
しょう油…大さじ2
酢…大さじ2
みりん…小さじ1
水…50cc
顆粒だし…小さじ1/3

★お好みで辛子やゴマを添えて下さい。

E : 446Kcal(写真 1人分)

T : 30分間



- ① たれを作る。鍋に調味料を全て入れて火にかけて、砂糖が溶けたら火を消す。
- ② 中華麺を茹でて水で洗い、ザルに上げて水けをきってから、ごま油小2を回しかける。
- ③ 卵はフライパンで薄焼きにして千切りにする。
- ④ もやしとニンジンは千切りにして茹でる。
- ⑤ ハム、きゅうりは千切り、トマト、貝割れは食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 器に中華麺を盛り、具を盛り付けて、たれをかけて出来上がり。
- ⑦ お好みで辛子やゴマを添える。

2019年7月作成
さっぽろ山鼻内科糖尿病CL

【市販の冷やし中華の減塩ポイント】

市販の冷やし中華は、塩分が1食で「5～7g」あります。塩分が多いので、たれはかける前に半分にするか、残すように心がけましょう。

【メニュー作成】

いのうえ・かずよ
管理栄養士
日本糖尿病療養指導士
『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』

