



## ワンポイントアドバイス

- ごまだれは味噌を加えることでコクがでます。しょうゆ、味噌、酢、砂糖を入れた鶏がらスープを少しずつ当たりごまに加えていくと良く混ざります。
- 茹でた麺に少量のごま油を絡めると風味よくいただけます。

## ごまだれ中華めん

## 材料(1人分)

中華めん	160g
豚チャーシュー	20g
錦糸卵	20g
かにステック	20g
干しいたけ	1g
だし汁	10g
砂糖	1g
しょうゆ	1g
きゅうり	30g
長ねぎ	3g
トマト	30g
ザーサイ	5g

## ごまだれ材料(1人分)

鶏がらスープ	100g
しょうゆ	5g
味噌	5g
穀物酢	10g
砂糖	5g
白当たりごま	10g
ごま油	1g
ラー油	1g

## 作り方

- ① 豚チャーシューは細く切る。
- ② 干しいたけは水で戻し薄切りにする。だし汁、砂糖、しょうゆで味付けし煮含める。
- ③ きゅうり、ザーサイはせん切り、長ねぎは白髪ねぎにし、トマトはくし型に切る。
- ④ ごまだれの調味料を混ぜ、合わせたれをつくる。
- ⑤ 中華麺を茹で、ざるに上げ、流水で手早く洗い水気を切る。
- ⑥ 器に中華麺を盛り、具材を彩り良くのせ、ごまだれをかける。

エネルギー	432kcal	カルシウム	197mg
たんぱく質	22.1g	塩分	2.7g
脂質	12.0g	食物繊維	4.9g