

サラダ風冷やし中華(マヨぽん味) ～麺レシピ～



■材料(1人分)

鶏むね肉(皮なし)	30g	白すりごま	1g
酒	3g	レタス	20g
減塩げんたぽん酢	15g	きゅうり	20g
マヨネーズ	10g	ミニトマト	20g
砂糖	1g	げんた冷凍めん 中華めん風	180g(1食)
ごま油	1g		

■作り方

- ① 鶏むね肉は酒蒸しにし、粗熱が取れたら細かく裂く。
- ② 減塩げんたぽん酢、マヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごまを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ レタスは太めのせん切り、きゅうりはせん切り、ミニトマトは半分に切る。
- ④ 沸騰させたお湯にげんた冷凍めん 中華めん風を入れ、さいばしでほぐしながら1分半茹で、流水で洗い、水気をよく切っておく。
- ⑤ 器に④を盛り付け、①、③をのせ、②を添える。

♪ワンポイントアドバイス

- 麺は水気をしっかりと切りましょう。
- たれは召し上がる直前におかけください。

■使用商品



減塩げんたぽん酢



げんた冷凍めん 中華めん風

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
437	8.0	12.1	73.4
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
356	256	116	0.9

日本食品標準成分表2010で計算