

ダイニングメニュー

簡単手づくりだれがポイント!

具たくさん冷やし中華



■材料〈4人分〉

〈塩鶏〉

若とりむね肉……………1枚

◆A 塩……………小さじ1
砂糖……………小さじ1

酒……………50ml

〈冷やし中華〉

中華めん……………4玉

きゅうり……………1本

トマト……………1個

大葉……………8枚

たまご……………4個

サラダ油……………少々

◆B 白ごま……………大さじ2

食べるラー油……………大さじ2

鶏がらスープの素……………小さじ1

湯……………大さじ4

酢……………大さじ8

砂糖……………大さじ8

しょうゆ……………大さじ8

ごま油……………小さじ4

■作り方…調理時間約20分

〈塩鶏の作り方〉

①とり肉は厚いところを開き、平らにする。皮目にフォークで穴をあける。Aをもみこみ、下味をつける。

②鍋に①の皮目を下にして入れ、酒を加える。落しぶたをして弱火にかけ、3~5分加熱する。

③火を止めて、②をひっくり返し、落しぶたをして、5分そのままの状態です。

〈冷やし中華の作り方〉

①中華めんは、熱湯にさっとくぐらせ、冷水でしめ、ざるに上げる。

②きゅうり・大葉は千切り、トマトはひと口大の大きさに切る。たまごは、フライパンにサラダ油を熱し、錦糸卵にする。

③Bを合わせる。

④①を皿に盛り、塩鶏・②のをせ、③をかける。

ポイント 食べるラー油は、お好みで調節してください。白ごまは、すり鉢ですってから入れても風味が増しておいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 714kcal

