

冷やし中華



材料 <2人前>

- 中華めん(生) 300g
- きゅうり 40g(1/2 本)
- トマト 80g(1/2 個)
- ハム 30g(2 枚)
- もやし 50g
- 錦糸玉子 50g(卵 1 個分)

【ゴマだれ】

- ★ { • しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1
- お酢 大さじ1
- ごま油 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- ねりごま 小さじ2
- 水 大さじ4

作り方

1. 中華めんを茹で上げ、水でぬめりを取り、水気をよく切っておく。
★のタレを混ぜ合わせておく。
2. きゅうりとハムは千切り、トマトはくし型に切る。
錦糸玉子を作っておく。もやしは茹でて、軽く水気を搾る。
3. 下茹でしためんを器にもり、用意した具材を盛り付け、
混ぜ合わせたタレをかければ出来上がり。