

《 冷やし中華 》



材料 <2人前>

- 中華めん(生) 300g
- きゅうり 80g (1本)
- トマト 60g (1/2個)
- ハム 30g (2枚)
- 錦糸玉子 50g (1個)

【ゴマだれ】

- しょうゆ 小さじ2
- みりん 小さじ1/2
- お酢 小さじ2
- ごま油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ねりごま 小さじ1
- レモン汁 小さじ1

作り方

1. 中華めんを茹で、水でぬめりを取る。めんは水をよく切っておく。
きゅうりは千切りにして、あらかじめ水に漬けておく。
2. トマトはくし型、ハムは千切りに切る。錦糸玉子を作る。
3. 下準備した材料を盛りつけ、 の材料を混ぜる。
合わせダレをかければできあがり。