



こくのあるたれが絶品

豆乳ごまだれ冷やし中華



■材料〈4人分〉

中華麺(ゆで麺).....	4玉
若とりささみ.....	4本
酒.....	大さじ2
きゅうり.....	1本
トマト.....	1個
大葉.....	10枚
錦糸卵.....	適量
調製豆乳.....	400ml
◆A 練りごま.....	大さじ2と1/2
マヨネーズ.....	大さじ2
しょうゆ.....	大さじ2
みそ.....	大さじ2
砂糖.....	大さじ2
塩.....	小さじ1/2

■作り方…調理時間約15分

- ①若とりささみは筋を取り、酒をかけてラップをし、500Wの電子レンジで約3分加熱する。ラップごとそのまま冷ます。冷めたら適当な大きさに裂く。
- ②きゅうりは千切りする。トマトはくし形切り、大葉は千切りし、水にさらして絞る。
- ③ボウルにAを合わせ、調製豆乳を少しずつ加え、のばす。
- ④中華麺をさっとゆでて、水に取り水気を切る。
- ⑤皿に④を盛り、①・②のきゅうり・トマト・錦糸卵・②の大葉をのせ、③をかけていただく。

1人あたり:486kcal

この街に、あってよかった。



- ・練りごまの代わりにすりごまを使用する場合は、大さじ8入れてください。
- ・中華麺の代わりにゆでたそうめんでもおいしくできます。

