

2025 年 6 月号

【料理名】 レタスのごまダレ冷やし中華



【献立】

トマトの酢みそがけ

わかめスープ

【調理時間】 15 分

【カロリー】 551 kcal

【塩分】 4.2g

【主材料】（2 人分）

レタス……150g

ハム……40g

卵…… 2 個

A 砂糖……大さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……少々

中華生麺…… 2 玉

B 熱湯……大さじ 1

B 鶏ガラスープの素……小さじ 1

C 練り白ごま、しょうゆ……各大さじ 2

C 酢……大さじ 1

C 砂糖……小さじ 1

C 塩……少々

【作り方】

1. 卵はAを加えてときほぐす。フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱して卵液を流し入れ、スクランブルエッグを作る。レタスは1枚を2～3つにちぎる。ハムは細く切る。
2. Bをよく混ぜて溶かし、Cを順に加えて混ぜ、タレを作る。
3. 鍋に湯を沸かし、レタスを 30 秒ほどゆでる。冷水にとり、水気を絞って太めのせん切りにする。
4. ③の湯で麺を表示通りにゆで、流水で洗ってぬめりを取り、水気をよくきって器に盛る。残りの①と③を彩りよくのせ、②をかける。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 mlです。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 Wの場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。