



おいしく・健康的に 食べよう

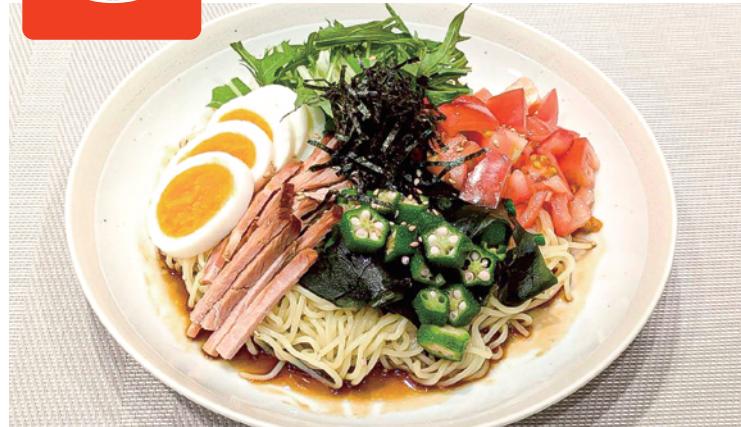
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



和の材料をトッピングして
冷やし中華



一人あたりのエネルギー
342kcal

食塩相当量
0.1g

調理時間
約30分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

- 冷やし中華 しょうゆ味(2人前)……1パック
市販の焼豚……………4枚
トマト……………1個
水菜……………1/2株
オクラ……………8本
カットわかめ……………2g
しょうゆ……………小さじ1/2
ゆで玉子……………2個
きざみ海苔……………ひとつまみ
炒りごま(白)……………少々

■作り方

- ① 焼豚は食べやすい大きさに細長く切る
- ② トマトは1cmの角切り、水菜は3cm幅に切る
- ③ オクラはさっと水で洗い、ヘタとガクを取って塩を少量(分量外)ふる
- ④ カットわかめは水で戻しておく
- ⑤ 鍋に湯を沸かし中華麺を袋の表記通りに茹で、茹であがる1分前に③を加え下茹でする
- ⑥ ⑥で茹であがった麺は冷水で締める
- ⑦ ⑦のオクラは粗く刻み、④としょうゆを加え合わせる
- ⑧ 器に麺、⑦、焼豚、薄くスライスしたゆで玉子、②を盛り付け、付属のタレをかけきざみのりをのせ、ごまをふる



オクラの下茹では、塩が付いたままで茹でることで色よく仕上がりますよ♪

cooking memo