



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	食塩相当量	調理時間
342kcal	0.1g	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⑥を加え下茹でする
- ⑥⑤で茹であがった麺は冷水で締める
- ⑦⑤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によって色よく仕上がりますよ！

cooking memo