冷やし中華

エネルギー	411kcal
タンパク質	5.8g
脂質	4.7g
炭水化物	82.6ｇ
ナトリウム	13.2.9mｇ
リン	120.2mｇ
カルシウム	42mg
カリウム	172.7mg
食塩相当量	0.3ｇ

材料1人分

グンプンヌードル	90g
市販の中華つゆ	40ｃｃ
キュウリ	20ｇ
ロースハム	10ｇ
卵	20ｇ
油	少々
乾燥わかめ	0.5g
トマト	180cc
いりごま	30g
焼きのり	20g
練りからし	15g

作り方

1. グンプンヌードルは、沸騰したお湯に入れて中火で約1分半茹で、水にさらしヌメリをとり水を切る。
2. きゅうりとロースハムは同じ長さの千切り、トマトは半月切りにする。わかめは、水で戻してざく切りにする。
3. 卵は薄焼きにして綿糸に切る。
4. １を皿に盛りつけ、２と３をきれいに並べて市販の中華つゆをかけ、炒りごま、焼き海苔、練り辛子を添える。