



おすすめレシピ

～バランスランチシリーズ～

「サラダ冷やし中華」

Vol.72 (平成 25 年 8 月号)

1 人分あたり

463kcal

塩分 3.1g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

お酢に含まれるクエン酸は疲労回復に役立つと言われています。食欲が減退してしまいがちの夏にクエン酸を使ったレシピで夏バテを予防しましょう。

【材料 2 人分】

- | | | | |
|--------|-----|--------|---------|
| ・中華麺 | 2 玉 | ・オクラ | 4 個 |
| ・温泉卵 | 2 個 | ・水菜 | 1/2 束 |
| ・鶏ささみ肉 | 1 枚 | ・にんじん | 中 1/4 本 |
| ・きゅうり | 1 本 | ・乾燥わかめ | 少々 |
| ・トマト | 1 個 | ・鰹節 | 1 パック |

- A {
- ・柑橘酢 大さじ 1・1/3
(ポン酢・市販品)
 - ・酢 大さじ 1・1/3
 - ・しょうゆ 大さじ 1・2/3
 - ・砂糖 大さじ 2
 - ・ごま油 小さじ 1
 - ・水 大さじ 2

柑橘酢とは…
柑橘類の酸味
を酢に香り付け
し、醤油などで味
付けしていないお
酢です。

【作り方】

- ① A を合わせて、冷蔵庫で冷やしておきます。
- ② オクラは塩(分量外)で板ずりしてからゆでて、食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鶏ささみ肉は筋をとり、ゆでて食べやすい大きさに手でさきます。
- ④ きゅうりとにんじんは千切りにし、トマトはくし切りにします。水菜は 5cm 位に切ります。
- ⑤ たっぷりのお湯で中華麺をゆで、ゆであがったら冷水でしめます。水気をよくきってから、たれをからませます。
- ⑥ お皿に麺と具を盛りつけて出来上がりです。

レシピ提供：潟上市 石川様

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。