

四川風ごま風味タレの冷やし中華

食欲のない季節も、香ばしいごまだれの冷やし中華で乗り切ろう！

*エネルギーは1人分の値です



調理時間 20分

カロリー 438kcal

できあがり 4人分

材料

中華麺 3玉

鶏むね肉 1枚

きゅうり 1本

トマト 1個

貝われ菜 1パック

<A>

酒 大さじ1

塩 少々

酢 大さじ1

砂糖 大さじ3

しょうゆ 大さじ8

すりごま白 大さじ4

長ねぎ（みじん切り） 大さじ1

しょうが（みじん切り） 大さじ1

ごま油・ラー油 各大さじ1

作り方

- ① 鶏肉は厚さを半分にそぎ、<A>の下味をつけ、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジで6分ほど加熱し（またはゆでます）、冷まして手でさいておきます。
- ② きゅうりはせん切り、トマトはくし形に切り、貝われ菜はスポンジ部分を除いておきます。
- ③ ボウルにをよく混ぜ合わせ、ごま風味ダレを作ります。
- ④ 麺はたっぷりの熱湯でゆでて冷水で洗い、水気をよくきり、皿に盛り付けます。①、②をのせ、③のごま風味ダレをかけていただきます。