

# かんたん 冷し中華 の作り方

食品名	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
でんぷんノンフライ麺	85	305	0.3	1.4	18	56	0.0
きゅうり	30	4	0.3	Tr	60	11	0.0
ロースハム	20	39	3.3	2.8	52	68	0.5
卵	25	38	3.1	2.6	33	45	0.1
トマト（生）	30	6	0.2	Tr	63	8	0.0
いりごま	0.5	3	0.1	0.3	2	3	0.0
冷し中華スープ※	19	23	0.4	0.8	16	7	1.0
合計		418	7.7	7.9	244	198	1.8

## <作り方>

- 1.きゅうりは斜め薄切りにしてから細切りにして計量する。ロースハムは細切りにして計量する。  
トマトは縦半分に切り、ヘタを除いて縦に5mm厚さの薄切りにして計量する。卵はよく溶きほぐして計量する。
  - 2.フライパンを熱してサラダ油をなじませ、溶き卵を流し込み薄焼き卵を焼き細切りにする。
  - 3.鍋にでんぷんノンフライ麺が十分つかる位の湯を沸かし火を止めて麺を入れ、蓋をして約5分おく。麺が柔らかくなったらザルにあけて流水で洗い水気を切る。
  - 4.でんぷんノンフライ麺を器に入れ、上にきゅうり、ハム、トマト、卵を盛っていりごまをふり、冷し中華スープをかける。
- 注) 冷し中華スープには油分が入っていますのでよく振ってからかけて下さい。

※内池冷し中華スープ：ご希望の方には、サンプルを差し上げます。是非一度お試し下さい。