

夏はさっぱりと食べチャイナ！

自家製だれの 冷やし中華

〈材料 2人分〉

1人前

しょうゆだれ 546kcal

ごまだれ 610kcal



中華麺（生）	2玉
卵	2個
ロースハム	4枚
きゅうり	1/2本

トマト	1個
にんじん	30 g
サラダ油	適量
からし	お好みで

夏はさっぱりと食べチャイナ！

自家製だれの 冷やし中華

〈材料 2人分〉

1人前

しょうゆだれ 546kcal

ごまだれ 610kcal



〈しょうゆだれ〉

水

大さじ3

鶏ガラスープの素

小さじ1/2

砂糖

大さじ1と1/2

酢

大さじ2

しょうゆ

大さじ1と1/2

白すりごま

大さじ1

〈ごまだれ〉

ポン酢

大さじ4

砂糖

大さじ1と2/3

白すりごま

大さじ4

マヨネーズ

大さじ1と2/3

夏はさっぱりと食べチャイナ！

自家製だれの冷やし中華

🍅🥬🍎お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ① フライパンにサラダ油を入れキッチンペーパーで広げる
卵を流し入れて表面が乾いたら蓋をして1～2分蒸らす
焼けたら巻いて冷ましておく
- ② ハム、きゅうり、薄焼き玉子を千切りにする
にんじんを千切りにして茹でる トマトを縦に薄切りにする

夏はさっぱりと食べチャイナ！

自家製だれの冷やし中華

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



③ それぞれの材料（しょうゆだれ・ごまだれ）を
混ぜ合わせる

④ 麺がくっつかない茹で方（2～3分茹で麺）

沸騰した鍋に
麺を入れる



再び沸騰してきたら
蓋をして1分茹でる



火を止めて2分
蓋をして待つ

※規定時間の半分を目安に蓋をして茹でて火を止めて待ちましょう

夏はさっぱりと食べチャイナ！

自家製だれの冷やし中華

🍅🥒🥔お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ⑤ 皿に中華麺を盛り、トマト、きゅうり、ロースハム、
玉子、にんじんをのせる
たれをまわしかけ、からしを添えて完成