

バンバンジー風 冷やし中華

【1人分:548kcal】



材料(4人前)

中華めん(冷凍)…………… 800g
 鶏のささみ(水煮) ……… 120g
 きゅうり…………… 120g
 トマト …………… 1/2個
 りょくとうもやし…………… 80g
 卵 …………… 1個

<ソース>

ねぎ…………… 1/4本
 水……………大さじ1
 上白糖……………小さじ1強
 食塩…………… 1つまみ
 しょうゆ……………大さじ2
 ごま油……………小さじ1
 しょうが…………… 少々
 トウバンジャン……………小さじ1/2
 ねりごま……………大さじ1
 マヨネーズ……………大さじ1
 ラー油…………… 少々
 ピーナッツバター……………大さじ2
 酢…………… 40g

<トッピング>

糸唐辛子…………… お好みの量

作り方

- ①卵を茹で卵にする。1/4に切る。
- ②もやしは茹で、熱を取る
- ③きゅうりは千切りにする。
- ④トマトはくし型切りにする。
- ⑤ねぎはみじん切りにする。
- ⑥ねぎと調味料を混ぜソースを作る。
- ⑦中華麺を茹で、冷水で冷やす。
- ⑧お皿に麺を盛り、鶏肉、きゅうり、トマト、もやし、卵を飾り、タレをかける。中央に糸唐辛子を飾る。

~POINT~