

豚肉の冷やし中華

調理時間 15分

《 材 料 》 4人前 《 作り方 》

豚ロースしゃぶしゃぶ	300g
片栗粉	適量
卵	2個
油	適量
胡瓜	1本
トマト	2個
パセリ	少々
中華麺	4玉
ゴマ油	小2
ごまだれ(市販)	適量

豚肉は片栗粉をまぶし、沸騰した湯でサッとゆで、冷水に落とし一口大に切ります。
卵焼き器を熱し、油をひいたら、卵を割りほぐし、薄焼き卵を作ります。
薄焼き卵ときゅうりはせん切りにし、トマトはくし形切りにします
冷やし中華の麺はお湯でゆがき、冷水に取り、ザルにあげてからごま油をからめます。
皿に中華麺、豚肉、きゅうり、トマト、卵、パセリを盛り合わせた上に、市販のごまだれをかけいただきます。



【おいしさのヒミツ】

豚肉に片栗粉をつけて湯がくと、口あたりが良くなります。

お料理上手メモ

旬の野菜をいろいろ使うと、季節の食感が味わえます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
550 kcal	26.9 g	22.2 g	57.0 g	2.0 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校
<http://www.mikashiho.ac.jp>