

Easy Cooking

今月号は、中国料理 彩霞楼 料理長 国分 静夫さんです。

Let's Cooking!!

- 1 材料はそれぞれ切り揃えておきます。
- 2 レタス、大根などの野菜は、水を張ったボールに入れておきます。
- 3 <冷麺ダレ>を一度沸かし、しっかり冷やします。
- 4 <ゴマダレ>の調味料をボールに入れ、混ぜ合わせておきます。
- 5 鍋にたっぷりのお湯を入れ、中華麺をゆでます。
- 6 ゆで上がった麺をザルに取り、流水で良く洗って氷水で麺をしめます。
- 7 器に麺を盛り<冷麺ダレ>をかけ、材料を盛り付けて完成です。

ポイント!

- ※マスタードや<ゴマダレ>は、好みで使用して下さい。
- ※麺を洗う時に、よく麺のぬめりを取って下さい。
- ※器を冷蔵庫で冷やして置くとうまいでしょう。

<冷麺ダレ>

- 醤油……………45cc
- 上白糖…………35g
- 酢……………30cc
- 水……………90cc
- レモン…………少々



<ゴマダレ>

- 練りごま…………20g
- サラダ油…………5g
- 醤油……………5cc
- 上白糖…………5g
- 酢……………5cc
- 豆板醤…………少々



五彩冷麺 (1人分)

ヘルシー冷麺 564KCal



材料

- レタス……………80g
- キュウリ…………40g
- 白髪ネギ…………10g
- 大根……………40g
- みょうが…………1個
- 人参……………10g
- ハム……………30g
- 水菜……………60g
- 錦糸卵……………20g
- 赤ピーマン…………少々
- 味付けクラゲ(市販の物)…25g
- ラディッシュ…………1個
- 香菜(パクチー)…………少々
- プチトマト……………1個
- カシューナッツ(揚げた物)…10粒
- 中華生麺……………150g

