



冷麺(5種盛り)和風ゴマだれドレッシング



調理時間

35分

カロリー

721kcal

野菜摂取量

117.5g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

生中華麺	4玉
鶏もも肉	1枚
長ねぎ	適量
しょうが	適量
干し椎茸	5~6枚
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
卵	2個
なす	2本
きゅうり	1本
トマト	1個
サラダ油	適量
みりん	大さじ2
レモン	適量

下準備

【ゴマだれドレッシング】

すりゴマ	1/2カップ
しょうゆ	70cc
みりん	50cc
酢	50cc
砂糖	大さじ3
マヨネーズ	大さじ2
しょうがの搾り汁	大さじ1~2
和辛子	適量

作り方

- 鍋に水2000ccを入れ**中火**にかけて沸騰したら、鶏肉、長ねぎ、しょうがを入れ、フタをして火を止め、25分~30分間おく。鍋から鶏肉を取り出し、冷ましてから細切りにする。
- 干し椎茸を水で戻して千切りにし、戻し汁100ccにしょうゆ、みりん、砂糖を入れ煮詰める。
- 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱する。油を薄くひき、溶きほぐした卵を流しいれ塩を少々入れ、フタをして火を止める。2分間おいて取り出した焼き卵を千切りにしておく。
- きゅうりも千切りにして、トマトはくし形に切る。
- なすは4等分に切り、水につけアク抜きをする。水切りしたなすを素揚げする。(※【揚げる】参照)
- 材料を全部冷やしておく。ゴマだれドレッシングも合わせて冷やしておく。
- 麺を茹でる。(※【麺を茹でる】参照)茹であがったらさっと水洗いして氷水につけ水気を切る。
- 器に麺をほぐして入れ、材料を彩りよく盛りつける。レモンの輪切りを添え、ゴマだれドレッシングをかける。

【揚げる】

- 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱する。
- (1)に油を入れ、油の温度が上がったら材料を入れる。
- 片面が色づく程度に揚がったら裏返し、揚げ温度を保ちながら仕上げる。

【麺を茹でる】

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら、麺類を入れよくほぐす。
- 再沸騰したら、フタをして火を止める。
- 各商品の指定時間を目安とし、余熱で茹であげる。