



温泉卵を添えて

さっぱり中華風そうめん

【材料】 2人前

そうめん(乾)	4束(200g)
卵	2個(100g)
ロースハム	4枚(40g)
かに風味かまぼこ	4本(60g)
きゅうり	1/2本(25g)
A	酢 小さじ4
	濃口しょうゆ 大さじ2
	さとう 小さじ2
	ごま油 小さじ2
	白ごま 2g

このレシピのポイント

余ったそうめんを活用して、暑さが厳しい時期にもさっぱりと食べやすい冷麺を作ってみませんか？

いつも家にある食材で簡単に作ることができます。



調理時間 20分 食塩相当量 4.5g カロリー 543kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	23.2g	食物繊維	2.9g
脂質	12.8g	ビタミンE	1.3mg
炭水化物	78.8g	ビタミンB ₁	0.25mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

①Aを混ぜ合わせる。

②次の手順で温泉卵を作る。

深さのある耐熱容器に卵を割り入れ、かぶるくらいの水を入れる。卵黄に爪楊枝で穴をあけ、ラップをせずに電子レンジで45秒(600W)加熱する。取り出して水を切る。

③ロースハム・かに風味かまぼこ・きゅうりを、それぞれ約5mm幅の細切りにする。

④そうめんを袋の表示に従って茹で、氷水に通して冷ます。

⑤器にそうめん、③を盛り付ける。②の温泉卵をのせて①のタレ、ごまをかければ完成。

しまりす作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科