

夏野菜たっぷり！涼味麺

## 鶏肉と夏野菜の冷やし中華

Recipes for everyone!



栄養成分値 / 1人分



エネルギー

511 kcal



塩分

4.9 g



調理時間

15分

※エネルギー・塩分は1人分の値です

たんぱく質		29.1 g
脂質		7.2 g
炭水化物	糖質	73 g
	食物繊維	3.8 g
カルシウム		71 mg



## 材料（2人分）

中華麺（生）	2玉
鶏むね肉	120g
〔A〕 塩、酒	各少々
〔B〕 長ねぎ（せん切り）	4cm
〔B〕 しょうが（せん切り）	1片
〔B〕 酢、しょうゆ	各小さじ1/2
〔B〕 ごま油	少々
トマト	1/2個
ピーマン	1個
パプリカ（黄）	1/4個
錦糸卵（市販）	適量
〔C〕 和風ドレッシング（市販）	大さじ4
〔C〕 鶏がらスープ（液体）	大さじ4
いりごま（白）、からし	各適量



## 作り方

- 1 鶏肉は厚みを開いて耐熱皿に入れ、Aをふる。ラップをして電子レンジで2分40秒加熱する。手でさき、Bを混ぜる。
- 2 トマトはあられ切りに、ピーマン、パプリカはせん切りにする。
- 3 麺はゆで、冷水で洗って水けをきる。器に盛って1、2、錦糸卵をのせる。合わせたCをかけてごまをふり、からしを添える。