

【材 料】4人分

ちゃんぽん麺やつつけ麺用のもの（なま麺）

（太めのものが良い） 4玉

ごま油 大さじ2

※ 油揚げ 1枚 短冊切り

人参 半分 千切り

きゅうり 1本 千切り

もやし 1袋

冷凍コーン 60g

顆粒和風だし 大さじ3

A 水 540ml

しょうゆ 110ml

酢 大さじ2

りんご酢 大さじ1

みりん 小さじ2

白すりごま 大さじ2

白いりごま 大さじ1

練がらし 小さじ1

【作り方】

①（たれを作る）Aの調味料を煮立て、油揚げを入れてひと煮する。白すりごま、白いりごま、練りがらしを加え、さらにひと煮立ちしたら冷ましておく。

② ※印の野菜を茹でて、水で冷やし水気を切っておく。

③ 麺は茹でて流水で冷やし、ごま油をまぶしておく。

④ 麺の上に②の野菜をのせ、①のたれをかける。



★ゆでたまごやサラダチキンを加えるとたんぱく質がとれて栄養バランスがよくなります！

