



お手軽料理レシピ No.47 お手軽料理の紹介

# 冷やし中華

もうすぐ5月。初夏がそこまでやってきています。日に日に暑くなっている今日この頃。たま〜に冷たいものが食べたいですね。今回のお手軽料理では「冷やし中華」を作りました。冷たいだけでなく、栄養も摂れるのでぜひ作ってくださいね。

## ワンポイントアドバイス

今回はハム・きゅうり・玉子・カニカマ・紅しょうがをトッピングしました。他にもトマトやわかめ、鶏肉のささみなど色々乗せても美味しいですよ。

## 材料 1人分

- |               |       |         |        |
|---------------|-------|---------|--------|
| ・ 冷やし中華の麺・スープ | 1袋    | ・ 卵     | 1個     |
| ・ きゅうり        | 1/2本  | ・ カニカマ  | 2本     |
| ・ ハム          | 2枚    | ・ 紅しょうが | お好きなだけ |
| ・ 砂糖          | 小さじ1杯 | ・ サラダ油  | 大さじ1杯  |



みんなはゴマダレ  
とさっぱりスープ  
とどっちが好きか  
な？



## 作り方

- ①ハム・きゅうりは薄切りにします
- ②玉子は溶いて砂糖を混ぜて、熱したフライパンで薄焼きにします
- ③薄焼き玉子が冷めたら細切りにします
- ④鍋にたっぷりのお湯を沸かして、麺をゆでます
- ⑤麺が茹で上がったたら、ザルにうつして冷水で冷やします
- ⑥具をトッピングして出来上がり☆

