

8/
21・28

金曜日

つるつるごまだれ冷やし中華

餃子

調理時間
約20分

消費期限8/23(日)・8/30(日)

下ごしらえ **ア** 麺をゆでる湯をたっぷり沸かす。
イ **2** で使用する湯を沸かす。

つるつるごまだれ冷やし中華

- ① もやし…軽く洗ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として100g約1分30秒)→水気をきる
ミニトマト…半分に切る
胡瓜…スライサー(細切り用)で細切り
ハム…細切り
胡瓜は包丁で切ってもOK!
- ② 卵…溶きほぐす
- ③ 溶き卵に塩を加えて混ぜ、油を熱したフライパンで薄く焼き、細切りにする。(綿糸卵)
【コツ】溶き卵はフライパン全体に薄く広がる程度に入れ、弱火で緑がしっかり固まるまで焼き、返してざっと焼きましょう。返すときは火を止めると、あわてずにできます。
- ④ 麺…たっぷりの**ア**の湯でゆでる→ザルにあげて流水でもみ洗いし、水気をきる→ごま油を振り、盛る
【コツ】麺を流水で軽くもみ洗いすることでぬめりが取れ、さらに美味しくなります。
- ⑤ ④に①、卵を盛り、ごまだれをかける。
ごまだれは、よくもんでからご使用ください。

小袋調味料付き **ごまだれ**
ごまの香ばしさとにんにくの風味、みそのコクを活かして香り豊かに仕上げました。

餃子

- ① フライパンに油を熱し、餃子を並べて中火で薄く焼き色をつける。
- ② **イ**の湯(餃子の高さの1/3の量)を加え、蓋をして蒸し焼きにし、水気がなくなったら蓋を取り、餃子の底がカリッとするまで焼き上げ、酢じょうゆを添える。

◎電子レンジ調理は**500Wを目安**にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。

※麺の栄養量を含む

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
712kcal	26.8g	23.2g	105.0g	5.8g
アレルギー物質を含む食品				
小麦成分	卵	そば	落花生	えび
生中華麺	●	●		
卵		●		
ポークハム	●	●		
ごまだれ	●			
餃子(ラー油付)	●			

材 料

	2人用	3人用
生中華麺	2玉	3玉
□ごま油	大1/2	大2/3
卵	1コ	2コ
□塩	少々	少々
□油	小1	大2/3
ポークハム	2枚	3枚
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
もやし(冷蔵)	100g	150g
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ
ごまだれ	2袋	3袋

材 料

	2人用	3人用
餃子(ラー油付)	10コ	15コ
□油	大1/2	大2/3
□酢	適量	適量
□しょうゆ	適量	適量