

かわり冷麦

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 629kcal たんぱく質 29.2g
脂質 15.1g 炭水化物 90g 塩分 5.2g

材料 (4人分)

冷麦 400g
豚もも肉 80g
卵 2個
油 少々
トマト 200g
胡瓜 100g
人参 100g
レタス 80g
もやし 100g
万能葱 20g
炒り胡麻 大3
生姜酢漬け 適宜
麺つゆストレート 100cc
牛乳 3カップ

作り方

- ①豚肉は茹でて冷水に取り水分を切る。
- ②卵は少々の油で、薄焼きにして錦糸卵を作る。
- ③トマトはくし型に切り胡瓜、レタスは細切り、人参は千切り（茹でてもいい）、もやしは茹しておく。
- ④ボールに麺つゆと牛乳を入れてよく混ぜる。
- ⑤冷麦は茹でて冷やし、水気を切って器に盛る。
- ⑥⑤に野菜、肉、卵、葱、炒り胡麻、生姜を盛りつけて牛乳タレをかける。

