

# 豆乳ゴマだれの 冷やし中華

一般的な冷やし中華と比較して  
約3.4gの減塩に！



## 【材料（2人分）】

- ・中華めん（生） 2玉
- ・卵 1個
- ・油 小さじ1
- ・キュウリ 1本
- ・しそ 2枚
- ・ミニトマト 8個
- ・減塩甘酢タレ(★) レシピの全量
- ・調整豆乳 60ml
- ・すりごま 大さじ2

## 減塩甘酢タレ(★)

- ・ポン酢しょうゆ 大さじ2
  - ・砂糖 小さじ1
  - ・おろし生姜 小さじ1/2
  - ・おろしニンニク 小さじ1/2
- 全て混ぜ合わせて完成



## 【作り方】

- ① 中華麺は茹で、冷水で冷やして水分を切っておく。
- ② 卵は溶いて油を敷いたフライパンで薄く焼き、細切りにする。
- ③ キュウリ、しそは千切りにし、ミニトマトは1/4に切る。
- ④ <タレ> 減塩甘酢タレに調整豆乳、すりごまを合わせる。
- ⑤ 器に麺・具材をトッピングし、タレをかけて出来上がり。

1人分あたり エネルギー 484 kcal 食塩相当量 2.1g