

トマトの冷やし中華

材料（4人分）

中華めん	3玉	
トマト	中2個（330g）	
きゅうり	1／2本（50g）	
ハム	2枚（40g）	
ねぎ	10g	
しょうが	1かけ	
㊦	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	塩	小さじ1／2
	豆板醤	小さじ1／4

エネルギー
313kcal

たんぱく質
11.1g

塩分
2.0g

作り方

- ① 鍋にトマトがつかれる程度の湯をわかし、ヘタをくり抜いたトマトを入れる。皮がはがれてきたら冷水にとり、全体の皮をむいてみじん切りする。
- ② きゅうりとハムは1cm角に切る。ねぎ、しょうがはみじん切りする。
- ③ ①②の材料と㊦の調味料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 中華めんは表示時間通りにゆで、ざるにあげて冷水でもみ洗いし、さらに氷水でざっと洗って引き締め、水気をよく切る。
- ⑤ 器に麺を盛り、③をかける。（青じそをちぎってのせてもおいしい）



子どもたちの『おてつだいポイント』

トマトのかわをやさしくむいてみましょう。
かんたんなおてつだいにちようせん！

