

準備時間

分

調理時間

分

分量

1
人分

減塩の調味料を使って麺類を食べてみる



材料	分量	作り方
中華めん	120g	1.鶏ささみは、熱湯で茹でるか、ラップに包んで電子レンジにかけ、中心まで加熱し、冷ましておく。 2.もやしは、熱湯で茹で、水にさらし、水気を切っておく。 3.卵は薄焼きにして、錦糸に切る。 4.わかめは水に浸し、戻しておく。 5.きゅうりは千切り、トマトは楕形に切る。 6.調味料を混ぜ、冷やしておく。 7.麺を好みの硬さに茹で、水でぬめりを取り、氷水にさらしてからザルに移して水気を切る。 8.器に麺を盛り、彩りよく具材を麺の上に盛り付け、6のスープをかける。好みで練りからしを添える。
鶏ささみ	60g	
きゅうり	30g	
トマト	50g	
もやし	50g	
卵	30g	
乾燥わかめ	1g	
鶏ガラスープ粉末（塩分控えめ）	0.5g	
水	20cc	
減塩醤油	20cc	
酢	20cc	
砂糖	5g	
生姜汁	3g	
ごま油	2g	

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



31.6	たんぱく質 グラム
7.2	脂肪 グラム
80.8	炭水化物 グラム
3.4	塩分 グラム

スープを1/3残せば塩分は約2gに！

