

リャンパンメン

【材料:4 人分】

中華乾麺…………… 200g
サラダ油……………適宜

卵…………… 2個
塩、こしょう……………少々
サラダ油……………少々

ハム…………… 6枚
きゅうり……………100g
にんじん…………… 40g

A { めんつゆ…………… 大さじ 4
冷やし中華たれ…………… 大さじ 5
水…………… 300 ml



リャンパンメンの具はお好みでもやし、わかめ、トマト、鶏肉でもおいしくいただけます。

【作り方】

- ① 卵に塩、こしょうを加え、熱したフライパンに油をひいて、薄焼き卵を作る。薄焼き卵が冷めたら細く切って錦糸卵にする。
- ② 人参は千切りにして茹でて冷ます。ハム、きゅうりも千切りにする。
- ③ 中華麺を茹で、冷水でよく洗ってぬめりを取って水気を切る。麺がくっつかないようにサラダ油をまぶす。
- ④ 器に麺を盛り、あわせた①②をのせ、よく混ぜた A をかけてできあがり。

【1 人分の栄養価】

エネルギー262Kcal たんぱく質 10.5g 脂質 5.4g 食塩相当量 3.5g
(汁全量含む)