



冷やし中華

【材料】（1人前）

* 糖質0麺（丸麺）	180 g
* ハム	15 g
* 胡瓜	20 g
* 鶏卵	20 g
* マヨネーズ	6 g
★ 醤油	10 g
★ 穀物酢	5 g
★ パルスweet	1.5 g
★ おろし生姜	0.5 g
★ レモン汁	2 g
★ ごま油	6 g
★ リセッタ	8 g
* マヨネーズ	10 g



【作り方】

- 1、糖質0麺をザルに移して、水でさっと洗い水気を切ります。
- 2、胡瓜、ハムを細切りにします。卵はマヨネーズ6gを混ぜて溶き卵にしてから、ラップをかけずに500wの電子レンジで10秒かけて箸などで混ぜる工程を3回行い、そばろ状になったら冷ましておきます。
- 3、★の調味料を全て混ぜ合わせ、冷やし中華のタレを作ります。
- 4、1で水気を切った糖質0麺の上に2の食材をのせ、3のタレをかけます。仕上げにマヨネーズ10gをかけて完成です。

【栄養価】

エネルギー量	323 kcal
糖質	2.5 g
ケトン比	3 : 1

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）