

冷やし中華風



【材料】（1人前）

| | | |
|---|---------|---------|
| | 糖質0麺 | 180 g |
| ● | ごま油 | 2.5 g |
| | 胡瓜 | 15 g |
| | 糸寒天（乾燥） | 1 g |
| ☆ | 卵 | 1/2個 |
| ☆ | 生クリーム | 5 g |
| ☆ | 塩 | 少々 |
| ○ | サラダ油 | 2.5 g |
| | サラダチキン | 30 g |
| ★ | ポン酢 | 25 cc |
| ★ | パルスweet | 1~1.5 g |
| ★ | ごま油 | 10 g |



【作り方】

- 1、糸寒天は水で戻しておく。
- 2、☆の材料を混ぜ合わせ、○サラダ油を入れたフライパンで薄焼き卵を作る。
- 3、2が冷めたら千切りにして錦糸卵を作る。
- 4、サラダチキンも太めの千切りにする。
- 5、糖質0麺は水でさっと洗い水切りして●ごま油を全体に絡めたあと器に盛り付ける。
- 6、5の上に1, 3, 4, と戻した糸寒天を盛り付ける。
- 7、★を合わせて醤油だれを作って上からかける。

【栄養価】

| | |
|--------|----------|
| エネルギー量 | 280 kcal |
| 糖質 | 1 g |
| ケトン比 | 2.7 : 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）

【一言メモ】

サラダチキンは各種味付けや糖質量が異なります。
ご使用の際はパッケージに表記されている糖質量をご確認下さい。
醤油だれに豆板醤を少々加えると大人向けのピリ辛だれになります！