

おうち de 給食

6月誕生会冷やし中華レシピ

【材料】※分量は園児1人分です。大人ひとり分の分量は園児の2倍を目安にしてください。

中華麺…150g

焼き豚千切りスライス…15g

千切りきゅうり…20g

もやし…15g

トマト(湯むき→角切り)…20g

錦糸卵…15g

A 水…40cc

昆布・かつお節適量

B めんつゆ…8cc

冷やし中華のタレ…8cc

ごま油…3cc

【作り方】

① A の材料でだし汁を作る。

② A に B を入れ冷やす。

③ きゅうり・もやしをさっと茹で、流水で冷却し、軽く絞る。

(同じ鍋でトマトを湯むきし、カット)

④ 中華麺を茹で、冷水で冷却。

⑤ 盛り付けて完成！

めんつゆを作りたい方はコチラ♪

(材料作りやすい分量)

醤油…200g

(作り方)

みりん…200g

① みりんを中火にかけアルコールを飛ばす

かつお節…ひとつかけ

② 醤油・かつお節・昆布を加え弱火で沸騰させないように加熱

昆布…3×5cm1枚

③ 冷やす。