

【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

みりん…200g

かつお節…ひとつかみ

昆布…3×5cm1枚

(作り方)

- ① みりんを中火にかけアルコールを飛ばす
- 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
- ③ 冷やす。