

手づくりごまだれの胡麻たっぷり冷麺



★使用商品：合わせごま（白） 70g

★姉妹品：金ごまと白ごまの合わせごま 60g

<材料> 2人分

中華生めん	2玉
ささみ	2本
きゅうり	1/2本
ミニトマト	6個
ごま油	小さじ1/2
スープ	大さじ1
金ごま合わせごま（白）	大さじ2
ゆで卵	2個
A 酒	大さじ2、 塩 少々
B 酢、醤油、酒、ねりごま	各大さじ1
砂糖、赤みそ、豆板醤	各小さじ1

<作り方>

1. ささみはAを振り、ふたをして蒸し煮し、細かく手で裂く。
2. きゅうりは4cmのせん切りにする。ミニトマトは半分に切る。
3. Bを合わせて自家製ごまだれを作る。
4. 中華麺をゆで、冷水でもみ水気を取り、器に盛って麺の上にささみときゅうり、半分に切ったゆで卵を盛り、ごまだれをかける。
5. 全体に金ごま合わせごまをたっぷりふる。

619Kcal、塩分4.1g(1人分)、調理時間15分

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL 0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp/>