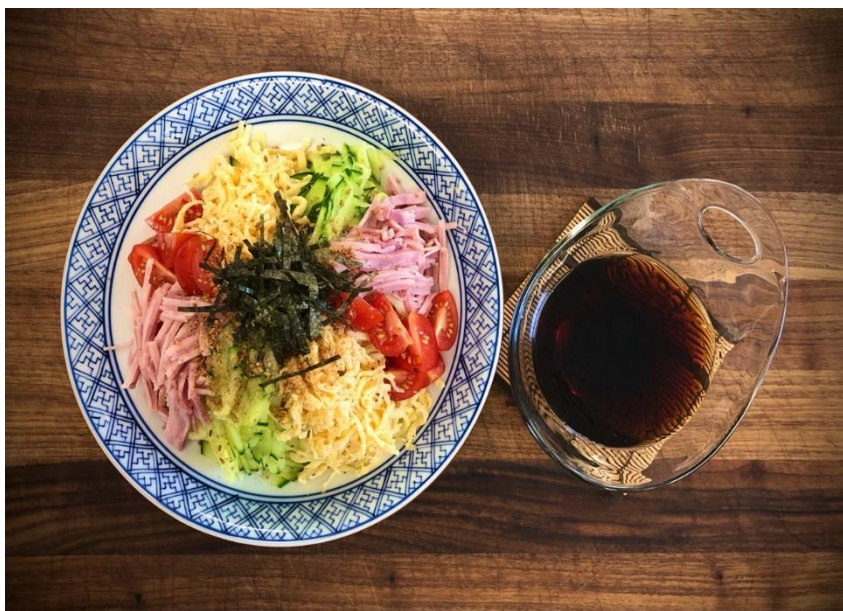


8月の献立：冷やし中華



冷やし中華は冷たいタレをかけて食べる
麺料理で、暑い夏によく合います。
色とりどりのトッピングで視覚的にも
楽しめる料理です。
冷やし中華は夏の季語でもあります。

●材料 2人前

中華麺 2人前（一人前 茹で上がり約230～250g）※ラーメン用の麺

錦糸卵（玉子2個、塩ひとつまみ、日本酒小さじ1）

きゅうり 80～100g

ハム 80g

ミニトマト 6個

刻みのり 少々

ごま 少々

タレ（醤油 60ml、酢 60ml、みりん 15ml、砂糖 大さじ3、水 30ml、ごま油 小さじ1、レモン果汁 小さじ1）

●作り方

- 1、タレの材料を混ぜ合わせ冷やしておく。
- 2、錦糸卵を作る。※3月3日投稿「ちらし寿司」参照
- 3、きゅうり、ハムは千切り、トマトは1/4のくし形に切る。
- 4、麺を包装表示時間茹で、冷水でぬめりを取りながらしっかり冷やし水気をよく切る。ごま油（分量外）を麺に少量絡ませておく。
- 5、器に麺を山型に盛り上からハム、きゅうり、錦糸卵、トマトを彩りよく盛り付ける。
- 6、タレを満遍なくかけ刻みのりをのせて完成。

※具材はお好みの物に変更可能です。お好みでからしを添えてお召し上がりください。

（料理：丹羽美紀子在ハンブルク総領事公邸料理人）