

冷やし中華



「げんた冷凍めん」は茹で時間が短く済み、一般的な麺と同じような食感やコシが楽しめます。
 しかし、茹でるとでんぷんが流出するため表示のエネルギー*よりも少なくなる可能性があります。ですから、冷やし中華にマヨネーズを添えたり、野菜の素揚げを副菜につけるなどエネルギーを補うようにすると良いでしょう。

<一般的な中華麺と低たんぱく特殊食品の違い>

	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
中華麺(ゆで)	180	268	8.8	0.4	108	52
げんた冷凍めん	180	293*	0.2	0.1	3	26

【冷やし中華】

(材料:1人分)

げんた冷凍めん 180 g 中華めん風 180 g 卵 30 g サラダ油 2 g ロースハム 15 g モヤシ 40 g トマト 30 g キュウリ 30 g 木クラゲ・乾 1 g 砂糖 8 g A 濃口醤油 7 g 穀物酢 25 g ゴマ油 4 g 炒りゴマ 1 g	① ・キュウリ、ハムは6~7cmのせん切り、トマトは一口大に切る。 ・薄焼き卵を作り、せん切りにする。 ・木クラゲは水で戻してからせん切りにする。 ・モヤシはさっと茹でる。 ② Aの調味料を合わせておく。 ③ げんた冷凍めんは凍ったまま熱湯に入れてほぐしながら1分30秒程度茹でる。 麺が柔らかくなったら、流水で洗い、水けを十分にきる。 ④ 麺に具材を盛りつけ、炒りゴマをかけ、食べる直前に②をかけてできあがり。
--	---

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★冷やし中華						
げんた冷凍めん中華めん風	180	293	0.2	0.1	3	26
卵	30	47	3.7	0.1	45	51
サラダ油	2	18	0.0	0.0	0	0
ロースハム	15	32	2.8	0.3	44	42
モヤシ	40	6	0.7	0.0	28	10
トマト	30	6	0.2	0.0	63	8
キュウリ	30	4	0.3	0.0	60	11
木クラゲ・乾	1	2	0.1	0.0	10	2
砂糖	8	31	0.0	0.0	0	0
濃口醤油	7	5	0.5	1.0	27	11
穀物酢	25	6	0.0	0.0	1	1
ゴマ油	4	37	0.0	0.0	0	0
炒りゴマ	1	6	0.2	0.0	4	6
小計		493	8.7	1.5	285	168
★揚げナス						
ナス	40	9	0.4	0.0	88	12
サラダ油(吸油量)	8	74	0.0	0.0	0	0
減塩げんた醤油	2	2	0.1	0.1	1	1
生姜	2	1	0.0	0.0	5	1
小ネギ	0.5	0	0.0	0.0	2	0
小計		86	0.5	0.1	96	14
★オレンジ						
オレンジ	40	16	0.4	0.0	56	10
小計		16	0.4	0.0	56	10
合計		595	9.6	1.6	437	192