



中華胡麻だれ

使用レシピ

麺類・サラダ・各種和え物用

★さっぱり棒々鶏★

材料名(1人前)	数量(g)
もやし	20
とりささみ水煮フレーク	10
きゅうり	8
キャベツ	5
中華胡麻だれ	3

<作り方>

- ① きゅうり、キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうり、キャベツ、もやしは湯通しして水気を切る。
- ③ 器に②の具材、とりささみ水煮フレークを盛り、中華胡麻だれをかける。



- さっぱりとした棒々鶏は、お肉料理などの付け合せとして、おいしくお召し上がりいただけます。
- お好みに応じて、とうがらしなどの辛味を加えても、おいしくお召し上がりいただけます。
- まろやかな酸味のきいた、夏の食欲をそそる一品です。

★中華風冷奴★

材料名(1人前)	数量(g)
絹ごし豆腐	100
長ねぎ	8
きくらげ(乾)	0.3
中華胡麻だれ	3

<作り方>

- ① きくらげを水で戻し、細切りにする。
- ② 長ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ 器に豆腐を盛り、中華胡麻だれをかけ、仕上げにきくらげ、長ねぎを飾る。



- 香ばしいごまと新鮮な長ねぎの風味が豊かな、中華風冷奴です。
- サクサクとした歯ごたえのある、きくらげの食感が楽しめる一品です。
- きくらげの代わりに、ザーサイを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。

★海藻サラダめん★

材料名(1人前)	数量(g)
中華めん(乾)	70
トマト	20
ゆで卵	20
海藻サラダ(乾)	4
中華胡麻だれ	50
水	50

<作り方>

- ① 海藻サラダを熱湯で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ② トマトはくし形に切り、ゆで卵は輪切りにする。
- ③ 中華胡麻だれと水を混ぜ合わせ、つゆを作る。
- ④ ゆでた中華めんを水洗いし、水気を切り、器に盛る。
- ⑤ 海藻サラダ、トマト、ゆで卵を飾り、つゆをかける。



～応用例～



- 磯の風味豊かな海藻と、まろやかな酸味とコクのある中華胡麻だれの相性が良い一品です。
- 中華めんの代わりに、ひやむぎなどを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。
- お好みに応じて、とりささみ水煮フレーク、まぐろ水煮などを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩分
棒々鶏	25kcal	3.2g	0.6g	1.9g	126mg	80mg	31mg	0.3g
冷奴	65kcal	5.1g	3.2g	3.7g	100mg	172mg	86mg	0.3g
サラダめん	391kcal	12.8g	6.0g	68.7g	2,266mg	387mg	177mg	5.8g