

野菜たっぷり 冷やし中華



食物アレルギー
配慮レシピ



材料 (4人分)

米粉めん (中華めんタイプ)	4食分
みんなの食卓「上級ロースハム」(日)	2パック
きゅうり	120g
ミニトマト	60g
スイートコーン	140g
かいわれ	20g
もやし	140g
にんじん	1本
【A】	
食物アレルギー対応 醤油	大さじ4
水	大さじ4
りんご酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
食物アレルギー対応 中華だし	2g
生姜のしぼり汁	小さじ2
ごま油	小さじ4
「1歳からのノンエッグマヨ」(オ)	お好みで
和からし	お好みで



作り方

- ① 小さな鍋に【A】を入れ、中火で軽く煮つめる。火を止め、生姜のしぼり汁とごま油を加えて冷ましておく。
- ② ハムは半分に切って細切りにする。きゅうりは3mm厚さの斜め薄切りにし重ねて細切りにする。もやしはさつとゆでてざるに取る。にんじんは3mm厚さの輪切りにしやわらかくゆで、星型に抜く。ミニトマトは半分に切る。
- ③ パッケージ記載の方法で調理した米粉めんを水につけて冷やす。ざるに取って水けをきり、器に盛る。
- ④ 米粉めんの上に、ハム、きゅうり、スイートコーン、もやし、ミニトマト、にんじん、かいわれを彩りよくのせ、①のたれをかける。
- ⑤ お好みで1歳からのノンエッグマヨ、和からしを添える。

注)

■メニューレシピ内の()は企業名の略称です。
(オ) オタフクソース株式会社、(ケ) ケンミン食品株式会社、(永) 株式会社永谷園、
(日) 日本ハム株式会社、(ハ) ハウス食品株式会社

■特定原材料7品目不使用です。

特定原材料とは「卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに(*)」です。

(*)使用商品中の海苔については、えび・かにの生息域で採取しています



使用商品

