

材料	冷し担々麺			豚肉ともやしのポン酢和え	さっぱりサラダ
	A 冷凍ラーメン230g(1玉) 酢1.5g 胡麻油1.5g	B 豆板醤2g 味噌2g 粉山椒少量(0.1g) にんにく0.5g	C 白すりごま2g サラダ油1.5g 胡麻油0.3g 砂糖2g	豚もも肉10g もやし50g ポン酢7.5g 小葱3g	レタス30g(繊維切) 茗荷3g(繊維切) ラディッシュ3g(スライス) レモン15g(スライス) 和風ドレッシング(ノンオイル)5g
	D おろし生姜2.5g 酒2.5g しょうゆ10g 酢7.5g 味の素少々(0.1g)	E 牛乳20g 出汁汁150g 胡麻油2.5g	F 豚もも挽肉20g 酒3g 甜麺醤1g 醤油1g 砂糖1g		
	水菜15g(3cmサイズにカット) 人参5g(繊維切) 長葱5g(繊維切) アスパラ20g(1/2カット) ミニトマト10g(1個)(1/4カット) 温泉卵1個				
作り方	①野菜をカットしておく ②出汁汁をとり冷却する ③Bを炒め冷却する ④Cを油160℃の低温で炒め冷却する ⑤挽肉を炒め、Fの調味料と合わせて炒め、冷却する ⑥③と④をボールに入れて混ぜ合わせ、Eを少しずつ分離しないように混ぜ合わせる ⑦麺をボイルし冷水でしめてザルで水をきり、ボールに移してAの調味料と和える ⑧器に⑥(スープ)と⑦(麺)を入れ、上に⑤(ひき肉)とカットしておいた野菜を盛り付けて完成			豚肉を茹でてで灰汁をとっておき、もやしは茹でてで冷却し、材料を全て混ぜ合わせ完成	野菜を混ぜ合わせドレッシングと和えて、器に盛り付け、スライスレモンを飾り完成
一食あたりの食材料費	261円				
1人分の栄養価	エネルギー611kcal 蛋白質28.5g 脂質17.4g 炭水化物83.9g 食物繊維8.2g 塩分4.0g(スープ込み) ※スープはできるだけ残しましょう				

