



## 野菜たっぷりバンバンジー風おかず冷麺（ゴマだれかけ）



### 材 料 4人分

中華麺（冷麺用）…………… 4玉  
ごま油…………… 大さじ1  
  
おくら…………… 1ネット  
鶏ササミ…………… 3本  
レタス…………… 1/2玉  
トマト…………… 1個  
ゆで卵（半熟）…………… 2個

### （ゴマだれ）

ねりごま…………… 大さじ2  
しょう油…………… 1/4カップ  
砂糖…………… 大さじ2  
酢…………… 大さじ3  
ラー油…………… 小さじ1/2  
ごま油…………… 小さじ2  
おろししょうが…………… 小さじ1  
ガラスープ…………… 1/2カップ

### 作り方

- ① 中華麺は茹でて、流水でもみ洗いし、水気を切ってごま油をまぶしておく。
- ② おくらは、塩ずりし、さっと茹で冷まして水気を取り乱切りにしておく。鶏ササミはスジを取り除きさっと茹でて、氷水で冷まし、水気をとってから細かく裂いておく。
- ③ ゆで卵は、半熟にして1/2に、トマトは1/8に切っておく。レタスは粗めのせん切りにする。
- ④ ゴマだれの材料をまぜ合わせておく。
- ⑤ 麺、具材を盛り付け、最後にゴマだれをかける。