

ヘルシー冷し中華

1人分
213
kcal



Hint!

こんにゃくの冷し中華にシャキシャキのキャベツをたっぷりのせてボリュームをプラス！野菜の歯ごたえとこんにゃくの食感の違いが楽しめる、ヘルシーな一皿です。
油を使用しないサラダ感覚の冷し中華、ふつうの冷し中華と比べても、カロリーは3分の1です。

【材 料】	4人分
こんにゃく冷し中華 (中華スープ付)	4袋
キャベツ	8枚
胡瓜	2本
トマト	400g
卵(Mサイズ)	4個
カニ風かまぼこ	100g
からし	適量



このレシピは、
こんにゃく冷し中華
(中華スープ付)
をつかっています！



【作り方】

※ こんにゃく冷し中華は、冷蔵庫でよく冷やしておく。

- ① キャベツと胡瓜は細めの千切りにする。その後 水にさらし水気をきる。
- ② 卵は固ゆでのゆで卵を作る。
- ③ トマトは湯剥きして角切りに、カニ風かまぼこは太めにさいしておく。
- ④ 冷蔵庫で冷したこんにゃく冷し中華は流水でよく洗い、水気をきる。
- ⑤ ④を器に盛り付け、用意した具材を彩り良く盛り付ける。

上から冷し中華スープをかける。(好みでからしをそえてお召し上がり下さい。)

【レシピの栄養成分】1人分

エネルギー	213kcal
たんぱく質	14.1g
脂 質	5.8g
炭水化物	28.0g
ナトリウム	989mg