

☆料理名 そうめんサラダ

●材料(4人分)

そうめん(乾)	20g
人参	20g
キャベツ	80g
きゅうり	80g
ロースハム	20g
コーン缶	20g
むいた枝豆	20g
めんつゆ	適量



●作り方

- ① そうめんを半分に折ってゆでる。
- ② 人参、キャベツ、きゅうり、ロースハムを千切りにする。
- ③ 人参、キャベツは茹でておき、きゅうりは塩もみ(分量外)する。
- ④ そうめんの水気をよく切って全ての食材を合わせ、めんつゆをかけて混ぜる。

(1人分) エネルギー61kcal/たんぱく質 2.9g/脂質 1.2g/塩分 0.8g