

## 大洲小大人気！！ラーメンサラダのレシピ(4人分)

～材料～

- ・ ロースハム 50 g 【短冊切り】
- ・ 生中華めん 60 g 茹でて、冷水でしめる。
- ・ きゅうり 60 g 【千切り】
- ・ にんじん 30 g 【千切り】 茹でて、冷ます。
- ・ もやし 100 g 茹でて、冷ます
- ・ たまご 1個 卵焼きをつくり、短冊切りにする。

〈ドレッシング〉

- ・ 酢 大さじ2      ・ 砂糖 大さじ1      ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ ごま油 小さじ1      ・ 白いりごま 大さじ1／2

～作り方～

- ①調味料以外の材料をそれぞれ調理する。
- ②ドレッシングを作る。
- ③①と②を和える。

【栄養士から】

麺が入ったサラダなので食欲が無い時でもツルツと食べられます。それでいて、たまごやハム、野菜もたくさんなので、栄養満点です！！