

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 50g 【短冊切り】
- ・生中華めん 60g 茹でて、冷水でしめる。
- ・きゅうり 60g 【千切り】
- ・にんじん 30g 【千切り】 茹でて、冷ます。
- ・もやし 100g 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ッと食べられます。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！！