



余ったそうめんも
たっぷりの野菜で立派なおかず

そうめんサラダ

材料(2人分)

そうめん
…ゆでたもの120g(乾麺45g)
きゅうり…60g
セロリ…15g
にんじん…20g
赤・黄パプリカ…各10g
カットわかめ…2g
帆立水煮缶…40g
「マヨネーズ
…16g(大さじ1・1/3)
A 酢…20g(大さじ1・1/3)
「めんつゆ(ストレート)
…36g(大さじ2)

作り方

- ① 野菜はせん切りに、わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。にんじんはさつとゆでる。
- ② そうめんにも具を飾り付ける。
- ③ Aを混ぜて、ドレッシングを作り、②にかける。

栄養価

エネルギー 164kcal たんぱく質 7.2g 脂質 6.5g 炭水化物 21.3g 食塩相当量 1.2g