



サラダソーメン

調理時間**20分**

材料（2人分）		作り方
そうめん	2束	① そうめんを茹で、トマトはくし形に切り、キュウリとハムは細切り、かいわれ大根は根元を切っておく
トマト	1/2個	
きゅうり	1/2本	
かいわれ大根	1/2パック	② 卵を溶き、フライパンで薄焼きにし、冷めたら、細切りにする
卵	1個	
ハム	2枚	③ 器に①②を盛り、ドレッシングをかける
ドレッシング	大さじ2	

ポイント

そうめんだけでは栄養が炭水化物に偏りますが、野菜や卵などを加えることでバランスもアップします。また、ドレッシングで麺つゆとは一味違うそうめん料理です。

■1人分栄養価 ■

エネルギー305kcal たんぱく質 11.1g 脂質 11.4g 食塩 1.4g