

きしめん

春

きしめん de サラダ麺

- きしめんは、ツルっとのどごしがよくモチモチ食感のきしめん（平麺）。
- どごしのよい細きしめんに、野菜をたっぷりのせて栄養も満点。
- 食欲のない夏にぴったり！調理も簡単、お手軽時短レシピ。
- かつお風味の和風のつゆとマヨネーズが意外な美味しさ。

野菜をたっぷり！“ざるうどん”をつかったお手軽サラダ麺



▼使用商品▼
きしめん

▼材料▼ (2人分)

1食あたり 512kcal

材料名	分量	カロリー
きしめん(2食)	490g	756
レタス 3枚	45g	6
きゅうり 1/2本	42g	6
コーン 大2	60g	50
かにかまぼこ 6本	72g	65
卵 1個	56g	84
砂糖・塩	少々	-
マヨネーズ 小2	8g	56

▼作り方▼

参考調理時間 15分

①	卵は砂糖と塩で下味をつけ、薄く焼いて冷めたら短冊状に切っておく。
②	レタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは斜め薄切りにする。
③	ふっとうしたお湯で麺を 1分半程 ゆで、湯切りしてよく水で洗い、水気をきっておく。
④	深めのお皿に麺を盛り、他の具を全てのせて、ドレッシングのようにつゆをかけて出来上がり。