ケンミン食品株式会社

冷製 担々めんサラダの作り方

調理時間：15分　調理法：お鍋　カロリー：383kcal　塩分：4.0g

シャキシャキ食感のレタスを 四川風汁なし担々めんと一緒に混ぜるだけ♪
サラダチキンを使って簡単にできる、まな板・包丁いらずの時短＆簡単レシピです。

【ママ社員考案レシピ】
濃厚でおいしい「米粉専家 四川風汁なし担々めん」のソースはどんな野菜とも相性抜群！
栄養バランスが簡単にとれるお手軽な担々サラダはいかがですか？

使用商品　米粉専家 四川風汁なし担々めん

ランチタイムに、お鍋ひとつで手軽にアジアンプチトリップ。もちもち食感のお米の平めんに、ぴりぴり刺激の旨辛ソースを合わせました。ねりごまと甜麺醤、香辛料の辛さと甘さが織りなす味のバランスを楽しめます。

材料　1人前

米粉専家 四川風汁なし担々めん：1袋
サラダチキン：1/2枚（50g）
レタス：60ｇ（2枚）
刻みねぎ：適量
いりごま：9ｇ（大さじ1）
■お好みで
糸唐辛子：適量
韓国のり：適量

作り方

（1）
レタスは5mm幅の細切りに、サラダチキンも同じ細さに裂いておく。

（2）
沸騰した たっぷりのお湯に めん を入れ、約4分ゆでる。【中火】
ゆでた めん はお湯をよく切り、冷水で冷やして水気をしっかり切る。

（3）
ゆでためんを器に入れ、添付の液体ソースといりごまを加えて混ぜる。
めんの上に、レタス・サラダチキン・刻みねぎをのせ、混ぜ合わせる。
お好みで糸唐辛子と韓国のりをトッピングする。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.