

冷やし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？

材料 1人前

四川風汁なし担々めん：1袋
サラダチキン：50g（1/2枚）
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幅程度の細切りに、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。

使用商品

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チトリップ。もちもち食感のお米の平めんに、びりび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。

