

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「米粉專家 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

米粉專家 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ブチトリップ。もちもち食感のお米の平めん、ぴりぴり刺激の旨辛ソースを合わせました。ねりごまと甜麵醬、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

米粉專家 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。