

# お好みの生野菜と海藻で、さっぱりレシピ！

『あおさ入りこんにゃく平打ち麺』を使って低カロリーの麺レシピ！

## 中華サラダ麺



126kcal

### 〔 材 料 〕 2人分

こんにゃく平打ち麺（緑）	…	1袋
タマネギ	…	1/4個
海藻サラダ	…	5g
トマト	…	1/4個
マグロ油漬	…	50g
コーン缶	…	40g
中華ドレッシング	…	20cc

鮮やかな緑のこんにゃく麺は  
中華風味のドレッシングが  
よく合います。  
冷やしてお召し上がり下さい。

### 〔 作り方 〕

※「こんにゃく平打ち麺」は、流水で洗い器に盛り付ける。

- ① 海藻サラダは水で戻し、タマネギとトマトも食べやすい大きさに切る。
- ② 麺の上に、タマネギ、トマト、海藻サラダ、マグロ油漬、コーン缶をのせ、中華ドレッシングでお召し上がり下さい。