



# さっぱりサラダそうめん

1人分  
**137**  
Kcal



Hint!

こんにゃくそうめんをつかって、お手軽レシピ！  
グリーンのこんにゃくそうめんは、野菜や海藻  
をたっぷり合わせてボリュームアップ！  
ヘルシーな一皿になります。

【材 料】	4人分
こんにゃくそうめん (マンナンスープ付)	4袋
海藻サラダ(生)	60g
鶏むね肉皮なし	200g
トマト	200g
レタス	100g
紫玉ねぎ	80g



このレシピは、  
**こんにゃくそうめん**  
**(マンナンスープ付)**  
をつかっています！

## 【作り方】

※ こんにゃくそうめんは、冷蔵庫でよく冷やしておく。

- ① 海藻サラダはぬるま湯で戻し、その後、水気をよくきる。
- ② 鶏むね肉皮なしは中火で茹でて、肉の中心までよく加熱する。その後冷蔵庫で冷ます。
- ③ トマトは湯剥きして角切りに、レタス、紫玉ねぎは千切りにする。
- ④ ②を薄切りにする。
- ⑤ こんにゃくそうめんを水でよく洗い、水気をきり、皿に盛り付け具材を上のにせ添付のたれをかける。

## 【レシピの栄養成分】1人分

エネルギー	137kcal
たんぱく質	13.1g
脂 質	2.5g
炭水化物	16.1g
ナトリウム	1147mg