

サラダ麺

一食あたり
174kcal



冷たく頂く 低カロリー麺は、つるつると

【材 料】 4人分

低カロリー麺	…	4袋
しらす干	…	100g
海藻	…	70g
トマト	…	2個
白いりごま	…	大さじ1
白すりごま	…	大さじ1
めんつゆ	…	200cc
ごま油	…	小さじ2
水		

【作り方】

- ① 低カロリー麺はあらかじめ冷やす。海藻を水で好みのかたさにもどす。
- ② トマトは皮をむき、角切りにする。
- ③ 低カロリー麺は水で洗い、器に盛り付け、上に海藻、トマト、しらす干をのせる。
- ④ めんつゆにごま油と水を混ぜ、盛り付けた上にかける。白いりごまと白すりごまをふりかける。

【1食の栄養価】

エネルギー	174kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	4.2g
炭水化物	23.3g
ナトリウム	2300mg

アクトコンニャク株式会社