

たっぷり野菜と食べるこんにゃく麺レシピ！

## こんにゃく中華麺

### イタリアンサラダ風

160kcal



#### 〔 材 料 〕 2人分

こんにゃく中華麺 ……	2袋
水 菜(1/2把分) ……	50g
鶏ささ身 ……	60g
※酒 ……	大さじ1
チーズ ……	10g
トマト ……	80g
アボカド ……	50g
くるみ ……	5g
イタリアンドレッシング ……	20cc
塩・コショウ	

※ノンオイルだとさらにカロリーダウン！

水菜のシャキシャキがこんにゃく麺とよく合います。アボカド、くるみも入り女性に嬉しい「ビタミンE」もたっぷり！ノンオイルのドレッシングなら、さらにカロリーダウンになります。

#### 〔 作り方 〕

- ※ コンにゃく中華麺は冷蔵庫で冷やし、流水で洗い水気をきっておく。
- ① 鶏ささ身は酒を入れた湯で中火でゆで、鍋ごと冷ます。(その後ささ身を裂いておく。)
  - ② 水菜は3cmの長さに切り、トマト、チーズ、アボカド、くるみも食べやすい大きさに切る。
  - ③ コンにゃく中華麺の上に用意した具材をのせ、イタリアンドレッシング(ノンオイルドレッシング)と、お好みで塩コショウでお召上がり下さい。