



いつでも・どこでも・誰にでも作れる！



簡単 ポリ袋クッキング

揚げ麺の サラダスナック



【材 料】大人1人分

あんかけ用揚げ麺	50 g
キャベツ	1枚
きゅうり	1/2 g
にんじん	20 g
ロースハム	1枚
マヨネーズ	大さじ1
酢	大さじ1/2
レモン汁	小さじ1/2
塩・こしょう	少々



[動画はこちら](#)



※小さじ1 = 5cc 大さじ1 = 15cc 1カップ = 200cc

【作り方】

- 1 キャベツ・きゅうり・にんじん・ハムは、せん切りにする。
※ピーラーやスライサーでカットしたり、手でちぎってもよい。
- 2 ポリ袋に、1の野菜とハム・調味料を入れて、よく混ぜる。

* 麺は時間が経つと柔らかくなるので、パリパリの麺がお好みの方は、すぐに食べてください。

* 麺は一度揚げてあるので、火を使えないときでも利用できて便利です。

* ハムの代わりに、ツナ缶や焼きとり缶などを使ってもいいですね。

<1人分栄養価>

エネルギー： 340 kcal たんぱく質： 4.8 g 脂質： 14.6 g 食塩相当量： 0.8 g