



いつでも・どこでも・<sup>だれ</sup>誰にでも<sup>つく</sup>作れる！

かんたん ぶくろ  
**簡単 ポリ袋クッキング**



あ めん  
**揚げ麺の  
サラダスナック**



ざい りょう おとな ぶん  
**【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本
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

※小さじ1 = 5cc 大さじ1 = 15cc 1カップ = 200cc



動画はこちら



**【作り方】**

- 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。
- 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