



いつでも・どこでも・^{だれ}誰にでも^{つく}作れる！

かんたん ぶくろ
簡単 ポリ袋クッキング



あ めん
**揚げ麵の
サラダスナック**



ざい りょう おとな ぶん
【材 料】大人1人分

あんかけ用揚げ麵	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



つく かた
【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、揚げ麵、1の野菜とハム・調味料を入れて、よく混ぜる。

* 麵は時間が経つと柔らかくなるので、パリパリの麵がお好みの人は、すぐに食べてください。

* 麵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