

そうめんアレンジレシピ！

＊長期保存可能な食品の活用
(そうめん・缶詰)

＊冷蔵庫に残りがちな食材の活用
(キャベツ・きゅうり)



そうめんサラダ

～冷蔵庫にあるおなじみの野菜も、揚げたそうめんの食感と香ばしさにひと味違うおいしさに～

材料	分量 (4 人分)	＊野菜：1 人分が約 75 g
そうめん	1 束 (50 g)	
揚げ油	適量	揚げ焼き用
キャベツ	120 g	キャベツの芯も含めて
きゅうり	1 本	
玉ねぎ	30 g	
セロリ	20 g	
パプリカ	30 g	
ツナ缶	60 g	
★油	大さじ 1	
★酢	大さじ 1	
★塩	ミニさじ 1	
★砂糖	小さじ 1/2	
★練りからし	小さじ 1/2	
★こしょう	適量	

- ① キャベツは一口サイズにちぎる。きゅうりはめん棒でたたき一口サイズに切る。
- ② 玉ねぎ、セロリは薄切りにして水にさらしておく。パプリカは小さめの乱切りにする。
- ③ そうめんは、2等分に折り、油の入ったフライパンで2～3分ほど揚げ焼きにする。
- ④ 揚げたそうめんは、粗熱が取れたらペーパーなどで抑え、砕く。※のどにつまる危険がないように
- ⑤ ★の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑥ 玉ねぎとセロリは水気を良くきり、キャベツときゅうり、ツナ缶、揚げたそうめんを和える。
- ⑦ お皿に盛り付け、最後にドレッシングをかける。

＊できたてのかりかりはもちろん、味がなじんで少ししんなりしてもおいしいです！

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食物繊維総量 g	炭水化物g	食塩相当量 g
138	4.8	7.7	1.4	14	1.2