

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ラーメンサラダ

考案者 レストランROKAN (サン・リフレ函館内)



材料(2人分)

- 生麺 1玉
- レタス・人参・キュウリ・玉ねぎ・
トマト(お好みで)
- シーザーサラダドレッシング

作り方

- 1 生麺を約3分、ゆがいて水洗いする。
- 2 野菜は全部千切りにし、お好みに合わせて水洗いした麺に乗せる。
- 3 シーザーサラダドレッシングをかけて完成。

POINT

生麺は少し多めにした方が洗った時に硬くなりません。みそ、すりゴマ(白)、ごま油、洋がらしなどのスパイスなども合いますのでお好みでどうぞ。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>