

ラーメンサラダ

野菜をたっぷり食べられるサラダ感覚の冷たいラーメンです。同じく野菜がたっぷり入ったベジタブルソースとの相性抜群です。



材料 1人分

材料名	使用量	材料名	使用量
中華麺	1玉	ベジタブルソース(麺用)	30g
サニーレタス	20g	ベジタブルソース(野菜用)	15g
水菜	10g	ラー油	少々
トマト	30g		
きゅうり	15g		
人参(千切り)	5g		
紫玉葱(スライス)	5g		
むき海老	2尾		
イカ	10g		
貝割れ大根	5g		

作り方

- ①中華麺は茹でて水でしめておく。
- ②サニーレタスは一口大、水菜は4cm幅にカットする。トマトは薄くスライスする。きゅうりは斜め薄切り、人参は千切り、紫玉葱は薄くスライスする。
- ③海老・イカはさっとボイルする。
- ④①の中華麺をベジタブルソース30gで混ぜ合わせる。
- ⑤器に②のトマトのスライスを敷く。④の麺をのせ、②・③の野菜と海鮮を盛り付ける。貝割れ大根を中央にのせ、上からベジタブルソース10gをかける。
※お好みでラー油をかけてお召し上がりください。

ベジタブルソース オニオン&キャロット

すりおろした玉葱・人参などの野菜の甘味を生かし、黒胡椒・マスタードでアクセントをつけた香り豊かなサラダ用ソースです。マヨネーズタイプを配合し、全体をまろやかにまとめました。サラダの他、揚げ物や焼き物などにご使用いただける汎用性のあるソースです。