



ほやっこ細麺の和風サラダ



栄養量

エネルギー	65kcal	ビタミンA	37μgRE
たんぱく質	0.8g	ビタミンB ₁	0.01mg
脂質	2.1g	ビタミンB ₂	0.01mg
炭水化物	13.5g	ビタミンC	1mg
カルシウム	31mg	食物繊維	0.2g
鉄	0.0mg	食塩相当量	0.1g

材料

ほやっこ細麺	20g
にんじん	5g
きゅうり	5g
ごま油	2g
ポン酢	2g

作り方

- ①にんじん・きゅうりを千切りにする。
- ②①を下茹でし、流水で冷却する。
- ③ごま油とポン酢を混ぜ、加熱する。
粗熱を取り、冷蔵庫で冷却する。
- ④ほやっこ細麺を茹でて、
流水で冷却する。
- ⑤ほやっこ細麺・きゅうり・にんじんを
③の調味料で和える。
- ⑥器に盛り付けたら完成。

ちょこっとメモ

お好みで野菜等の具材を追加してください。
米粉麺は茹でた後、時間が経過すると固まってだまになりやすいので、
早めに調味料と和えてください。