

サラダ★スパゲティ

(材料) 4人分

スパゲティ 400g (冷凍うどんを代用)

塩 小2

シーチキン 120g

きゅうり 100g

レタス 100g

トマト (中玉1コ) 80g

人参 100g

コーン 60g

たれ (マヨネーズ 大4

ポン酢 大4

ごま油 小4

すりごま 小2

ねりごま 小2

ラー油 小2

(作り方)

1. スパゲティをゆでて湯切りして
水で冷やす

2. レタスは半分は切り 5mm幅に切る
きゅうり、人参は千切り
トマト 1/8 に切る。

3. ボールにたれをよく混ぜる。
レタス、シーチキンを混ぜる。

4. 人参はゆでる
コーンを入める (時短)

5. 3. にスパゲティを入れよく
混ぜ合わせる

野菜をトッピングして仕上げる

ポイント

- ・ 冷凍うどんを 干しても良い
- ・ 人参も 干すをすれば、ガスは使用しない
- ・ ごまドレッシング等を 味の代わりにする
- ・ ラー油の 量で、辛味を調整する。



トッピングに
かにかま、玉子焼は
よし

ツナとごまの味が
調和する♪

