

レタス



水分が多く、βカロテン、ビタミンC、鉄、カリウム、食物繊維を含んでいます。生で食べられるため、栄養分を損なわずに摂取できます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



担担風サラダラーメン

調理時間
15分

1人分
675kcal

担担風サラダラーメン

調理時間

15分

1人分

675kcal

【材料/2人前】

中華麺(生).....	2玉
豚ひき肉.....	160g
レタス.....	2枚
プチトマト.....	2個
キューピー 深煎りごまドレッシング	大さじ4
キューピー ノンオイルごまと香味野菜	大さじ4

【作り方】

- ①中華麺は袋の表示通りゆで、流水で洗いながら冷やして水気をよくきる。
- ②レタスは5mm幅のせん切りにし、冷水にさらして水気をきる。プチトマトは半分に切る。
- ③豚ひき肉は耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約1分加熱して混ぜ、全体に火が通るまでさらに加熱し、よく混ぜた後、「キューピー 深煎りごまドレッシング」と「キューピー ノンオイルごまと香味野菜」を各大さじ2を加えて混ぜる。
- ④器に①を盛り、②と③をのせて、残りの「キューピー 深煎りごまドレッシング」と「キューピー ノンオイルごまと香味野菜」をかける。