

# サラダめん

フレッシュ野菜がたっぷりのサラダめん、さっぱり感が食欲をそそります。



## 材料（4人分）

レタス	2枚
ピーマン（中サイズ）	1コ
きゅうり	1/2本
玉ねぎ	1/2本
にんじん	1/4本
セロリの葉	適量
ゆで卵（煮卵）	2コ

調理時間	約 15 分
サッポロ一番しょうゆ味	512kcal

## 作り方

1. レタスはざく切りに、その他すべての野菜は細切りにする。ゆで卵を作る。
2. すべての野菜をザルに入れ、水気を切りながら混ぜ合わせます。
3. めんの上に生のまま野菜をたっぷり盛りつけ、スライスしたゆで卵を飾り付けてできあがり。

## 調理のヒント

1. 野菜だけでは寂しいと感じる人は、ハムなどを混ぜると良いでしょう。
2. ベーコンを炒め、炒めた油ごとドレッシング代わりにしてもおいしいです。