

そうめんかぼちゃ de 中華サラダ

<材料> 2人分

そうめんかぼちゃ 糸約150g

人参 1/2本

きゅうり 1本

■ 中華ダレ

石砂糖 大さじ1

醤油 " 2

酢 " 2

ごま油 " 2

いりゴマ " 2

※ ピリ辛にしたければ

少しだけ ラー油 を
たらすとOK!!

マヨネーズも かくし 味に
いれると、いっきにコクが
うまれます。

<作り方>

1) そうめんかぼちゃは

茹でてほぐし、

冷水につけ、シャキッと
させる!!

人参は千切りにして
茹でる。

(しなっとする位でOK)

きゅうりも千切りにして、
塩をふり、しんなりさ
せる。

2) そうめんかぼちゃ、人参、

きゅうりの水気を切り、

中華ダレをカオえて

できあがり!!

ロースハムの千切りを
カオえても
おいしい!!