

# ラーメンサラダ



## 糖質45g以下のメニュー

カロリー	752 kcal
たんぱく質	38.3 g
脂質	42.2 g
炭水化物	60.7 g
食塩相当量	3.6 g

食物繊維	17.8 g
糖質	42.9 g

### 【材料】

材料	分量	正味重量(g)
たまご	1個	55
豚ロースしゃぶしゃぶ肉		60
もやし	1/4袋	50
水菜		30
かいわれだいこん		30
乾燥カットわかめ		1
【ドレッシング】		
マヨネーズ	大さじ1	18
白ねりごま	小さじ1	6
酢	小さじ1	5
しょうゆ	小さじ1	5
ごま油	小さじ1	4
塩	小さじ1/3	2
こしょう	少々	0.1

### 【作り方】

- ①ゆでたまごを作っておく（室温にもどしたたまごを、水からゆで、沸騰後8分ゆでて水にとる）
- ②麺を沸騰した湯で5分ゆでる。後半1分半でもやしと豚肉をを入れ、一緒にゆでる。  
ゆで上がったら、ザルにとり粗熱をとる
- ③水菜は適当な大きさに切る。かいわれは根の部分を外し、半分に切る。わかめは水でもどしておく
- ④ドレッシングの材料を全部よく混ぜておく
- ⑤器に②を盛り付け、③と①のゆでたまごを盛り、ドレッシングをかける