

材料(2人分)

雪国まいたけ…1/2パック	アスパラガス……………4本
雪国しめじ…1/2パック	中華麺……………2玉
豚バラ肉……………6枚	ごまダレ(市販)…大さじ6
レタス……………4枚	
きゅうり……………1本	

作り方

- ①雪国きのこは食べやすい大きさにさく。
- ②レタスは千切り、きゅうりは細切りにする。アスパラガスは半分に切り、①と一緒に軽くレンジで加熱する。
- ③鍋にお湯を沸かし豚肉、中華麺をそれぞれ茹で、中華麺は冷水でしっかり揉み、水気を切る。
- ④皿に②、③を盛りつけたらごまダレをかけてできあがり。

調理時間
約10分

約369kcal
(1人分)



雪国きのここと夏野菜のラーメンサラダ

麺を茹でるお湯で豚肉、アスパラ、きのこを
さっと茹でしまえば洗い物も少なくてさらにスマート！