

「もったいないレシピ」

で食品をつかいきろう！

あまった
インスタント
ラーメンを活用！



さっぱり食べられる！ ラーメンサラダ



材料(3人分)

インスタントラーメン(塩味)	1袋
ごまドレッシング	大さじ1/2
レタス	2枚 (50g)
トマト	50g
豚小間切れ肉	50g
ゆで卵	1個



他の味でもつくっ
てみよう！

つくりかた

1. 沸騰したなべにラーメンをいれる
2. ボウルにラーメンのスープを入れて、1の茹で汁(大さじ1)とドレッシングを加えて混ぜる
3. 1に豚肉を入れて、火が通ったら取り出す
4. 野菜は食べやすい大きさに切る
5. ラーメンが茹で上がったら洗って水分を切り、2と混ぜ合わせる
6. 器にラーメン、豚肉、野菜を盛り、添付のごまを散らす



できあがり！

