

＼毎食、自分らしく、サラダをプラス！／

レモンタルタルで食べる チキン南蛮風サラダそうめん

材料(2人分)

そうめん	2束	豆乳(調整)	大さじ2
カットレタス	1袋	白だし	小さじ2
ミニトマト	6個	キューピー深煎りごまドレッシング	大さじ2
きゅうり	1本	キューピー具だくさんレモンタルタル	適量
鶏のから揚げ	4個	キューピーサラダクラブ北海道コーン	2袋(100g)

1日あたりの野菜摂取目標量(350g)の約1/3が摂取できます！



作り方

1. そうめんはゆで、流水で洗い流しながら冷やして水気をよくきる。
2. ミニトマトは半分に切る。
きゅうりは斜め薄切りにして、せん切りにする。
から揚げは食べやすい大きさに切る。
3. 豆乳、白だし、キューピー深煎りごまドレッシングを混ぜ合わせる。
4. 器に上記具材、カットレタス、北海道コーン、タルタルソースを盛り付ける。



そのまま食べがちなそうめんも、唐揚げ等の肉類と野菜をプラスして食べることで、バランスが良くなります。
お好みのお野菜をのせて、アレンジレシピもぜひお楽しみください！

