



※写真はイメージです。

暑い日にピッタリのさっぱりメニュー！

## サラダチキンときゅうりのそうめんサラダ

簡単レシピ

### 材 料 (4人分)

サラダチキン(プレーン)・・・1袋(100g)  
 きゅうり・・・・・・・・・・・・・・・・1本  
 玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個  
 そうめん・・・・・・・・・・・・・・・100g  
 A [ マヨネーズ・・・・・・・・・・・大さじ4  
     マスタード・・・・・・・・・・・小さじ2  
     粗びきこしょう(またはこしょう)・・・少々  
 サラダ菜(またはレタス)・・・・・・・・適量  
 ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・・適宜  
 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

### 作り方

1. サラダチキンは細く手でほぐす。
2. きゅうりはせん切りにし、玉ねぎは薄切りにし、一緒にボウルに入れ、塩を振って5分程おく。
3. そうめんは長さを半分に折り、かためにゆでて水洗いし、水気をきる。
4. 2がシンナリしたら水洗いして水気を絞る。
5. ボウルに1、3、4を入れ、混ぜ合わせたAであえる。
6. 器にサラダ菜を敷いて5を盛る。  
お好みで4つ割りにしたミニトマトをのせる。