

献立名 (もちむぎ麺のバチサラダ)

もちむぎ麺のバチサラダ

モチモチとした麺と季節の野菜がたっぷり入ったサラダ♪

野菜サラダやポテトサラダとは違った食感です。季節の野菜やお好みのドレッシングでお召し上がりください。これからの季節には、和風冷やし麺や中華冷麺風もおすすめてです。



材料 (4人分)

もちむぎ麺のバチ	200g	きゅうり	1本	にんじん	1/2本
ピーマン	1個	玉ねぎ	1/2個	トマト	1個
ハム	3枚	たまご	2個	カイワレ・レタス	

ドレッシング

○マヨネーズ+からし又はマスタード	} お好みでどうぞ
○マヨネーズ+カレー粉	
○マヨネーズ+明太子	
○しょうゆ・酢・砂糖・ごま油・ごま	
○めんつゆ・ごま・青じそ	

作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、もちむぎ麺のバチを14分程度ゆでる。流水で洗いながらぬめりを取り、ザルに入れて水気を取る。
- ② きゅうり、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、ハムは千切り、トマトは種をとって小口切り、卵は金糸卵にする。
- ③ ドレッシングを混ぜ合わせる。
- ④ ①のバチ、②の野菜など、③のドレッシングを混ぜ合わせる。
- ⑤ カイワレやレタスと盛り合わせる。