



*ロメインレタスのサラダ そうめん



材料 2人分

ハム	4枚
トマト	100g
ゆで卵	2個
ロメインレタス	3~4枚
オクラ	4本
そうめん	2人分
ごまドレッシング	大さじ5
めんつゆ	大さじ5

作り方



- ①ハムとトマトは角切りにする。茹で卵は6等分のくし形に切ってから半分に切る。レタスはちぎる。
- ②オクラはがくを切り除き、塩少量をまぶしてこすり、さっとゆでる。冷水にとり、厚さ1cmに切る。そうめんはゆでて冷水で洗い、ざるにあげて水けをよく切る。
- ③器に②と①を盛り合わせる。ドレッシングとめんつゆを混ぜ合わせてかける。