

## ラーメンのレタスカップサラダ



### ▼材料（2人分）

- 中華麺 …1束
- レタス …4枚
- 鯖の水煮缶（またはツナ缶） …1/2缶
- スナップエンドウ …4本
- ミニトマト …4個
- ディル …少々
- A：
  - ・濃口醤油、みりん …各大1
  - ・マヨネーズ …大4
  - ・練り辛子 …少々

### ▼作り方

- ① レタスは1枚ずつはがして水に放って水気をきり、やわらかい部分を手でちぎって器の形にし冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 中華麺は茹でて冷水に放ってザルにあげ、Aを半量混ぜる。
- ③ スナップエンドウは塩茹でて縦半分に手でさき、トマトは半分に切る。
- ④ ①に②、③、鯖の水煮をほぐしてのせ、上から残りのAをかけ、ディルを飾る。