

100kcal マイサイズ

アレンジレシピ

汁なし担々麺

1人前

385kcal

食塩相当量: 2.0g

調理例



材料

マイサイズ ごま担々の素	1箱	白髪ねぎ	お好みで
中華麺(生)	100g	ラー油	お好みで
水菜	15g	酢	お好みで

作り方

- ① 水菜は4cm程度の長さに切る。中華麺はゆでて水洗いし、水気を切って器に盛る。
- ② マイサイズごま担々の素をレンジ加熱し(目安: 50秒)①の中華麺にかけ、水菜をのせる。
- ③ お好みで刻んだ白髪ねぎ、ラー油、酢をかける。

※調理時間は電子レンジ500Wの場合。